**USMLE Step 1 sınavında sık kullanılan kaynaklar hakkında derleme bilgiler**

**Kaplan Lectures**: Özellikle Biyokimyadaki Sam Turco çok iyi anlatıyor. Ve biyokimya zor olduğundan tavsiye ediyorlar. Kitap olarak da **lipincot** diyen var da,bence gerek yok. Behavioralı da, imgler (biz de dahil) bilmediğimizden dolayı (behavirolda 3 bölğm var kısaca kaplanda1etik2biyoistatistik3psikiyatri) kaplanı bitirmeyi önemsiyorlar. Ama behavioral için asıl **conrad** **100** **cases’i** tavsiye ediyorlar. Bence (kaplan behavioral bitirmiş biri olarak) psikiyatri kaplana gerek yok, ama psikiyatri stajını aldıktan sonra bakın bence) first aid yeterli, ama konunun anlaşılması ve hakim olunması adına etik ve biyoistatisik bakılması güzel olur. Fizyoloji ve anatomi için çok bilmiyorum, ama **fizyoda** **brs** **(Board Review Series)** bakın daha iyi olur diyorlar(tabi kaplanda video olması bir artı) anatomide ise nörosu kötü onu **high** **yield** **neuroanatomy** kitabından bakın diyorlar. Histo zaten anatomi içinde. Ayrıca anatomi için shelf notes da iyiymiş. Mikrop ve de özellikle pato için kötü diyorlar. Patoya hiç bakmamak lazım. Gene mikrop bakıp da memnun olan biri vardı. Ama **mikropta** **MRS(made ridiculously simple)** ve de **sketchy** **micro**(star wars gibi komik akılda kalan çizimlerle görsel hafızadan faydalanaraktan sunulan materyaller, bir mikrop yaklaşık 7-8 dk, sketchy pharm da var ama asıl bilinen ve kullanılan micro, normalde 6 aylığı 300 dolar fln) iyi diyorlar. Zaten mikropta bilgiler sabit, sunuş şekli ve ezberlemeye olan faydası farkı oluşturuyor. Patoloji için iki kaynak, **pathoma** ve de **goljan** top. Anladığım kadarıyla pathoma(200sf) goljanın (600 sf) özeti gibi. Ama goljan için de kitap çok güzel deniyor, yani zaman varsa goljan, yoksa pathoma diyebiliriz. Pathomanın benim bulduğum en yenisi 13 ama zaten olay anlama üzerine olduğundan kitabın eski olmasının çok önemi olcağını düşünmüyorum, zaten yenilerinde de birkaç hatayı değiştirmişler gibi duydum. Pathomanın videoları, goljanın audioları var. Videolar özet, ve de çok güzel, audiolar ise, anlatım olarak iyi, otobüste vs. dinlemeye ideal. Farmada ise, unutulacağından flash cardlarla çalışmak iyi deniyor. Konuları iyice anlamak için ise **Solid** **Pharma** adlı (DIT’in kurucuları olması lazım) görsel videolarla anlatıyor. Uzun ama kayda değer. Gene Pato hariç, tüm konuları kaplandan bir dinleyeyim, kitaba bakayım diyenler var. Videolar 70 video\*4saat. Birçok ayrıntıya girilerekten ve de sanki öğrenci hiçbirşey bilmiyormuş gibi anlatılıyor. Hızlandırıp dinlemek lazım. x1,5 gibi, ama benim görüşüm x2.1e kadar yolu var, çünkü şahsen 2.1de anlayamadığım kelimeyi 1.0da da anlayamıyorum. Beyin bir süreden sonra hıza alışıyor. Ama çok kitaba not alayım, altını çizeyim, herşeyi anlayaraktan ezberleyeyim denerek okunacak bir kitap değil kaplan. Hızlıca videosu dinlenip, kitaptan da olayı kavrayıp geçecek türden bir kitap. Zaten çok bilgi olduğundan sınava yakın akılda kalmıyor deniyor. First Aid bakarken, zorlanmadan, ‘aa bu şundandı evet’ diyebilmek için daha çok. Şu an 17 senesinin kitapları,15 senesinin videoları var internette. Hocalar evinden anlattığından, teknik arızalar olabiliyor, yanlış söylediği ve de ‘a bunu yanlış söyledim, şöyle olacaktı dediği, bunları geçelim, Kaplan kitabından şurayı sormazlar, okumayın, geçin,asıl şunlara odaklanın’ gibi şeyler var. Yani bildiğin ders. Kitaplar da çok uzun. Ama güzel nihayetinde, trde tusdata neyse usmle de kaplan o. Bir de test taking strategies var 3 saatlik. Ona bakılması da gayet önemli bence çünkü biz usmle nasıl bir sınav, hangi stratejilerle çalışılır bilemiyoruz.

**DIT videos:** Normalde birkaç haftalığı birkaç bin dolar olan, sınava yakın, son tekrar atmak için kullanılan progrma. Hocalar konuşurken video çekilmiş, çok sağlam bir şekilde anlatıyorlar. Görsel az,, ama güzel görseller olabiliyor. Ama kimisi de diyor ki First Aidi okuyorlar. Aynısını anlatıyorlar. DIT’ı FA ile beraber götürcek varsa dikkat, anlatılan bölümlerin kitaptaki lokalizasyonu entegre değil, yani sürekli sayfa değiştirilmesi gerekiyor. 2015i var etrafta ama gösterdikleri sf nolar(videonun alt bölümünde, sizdeki fa17 ile tutmuyor sonuçta) 3 bölümü var, biri soru cevap,biri anlaşılması zor,ama high yield konularçok güzel konular var, healthcare system gibi. Biri de tüm konular. Workbookları da var tabi. Yani videolardan çok bir sistem.

**First Aid Rx Express videos**:16sı var nette. First Aidin kendi yapımcıların videoları, first aidi tek başına okuyunca anlaşılmıyorken, anlaşılır hale getiren video. First aiddeki yazan herşeyi anlatmıyor, ama çok iyi görsel kullanıyorlar, konuları anlamaya yönelik anlatıyorlar, ve videonun ardına fa bakıldığında, anlıyorsun. Temeli sağlam olan konularda başka bir şeye bakmadan, bu ve fa yeterli olabilir. Kaplanın videolarına kıyasla 4te 1 zaman alıyor, toplam 70 saat fln herşey. Ama en önemli şeyler anlatıldığından, çok hızlı gidilemez bence. Örnek vermek gerekirse, şu an sadece fa kitabı ve de rx bakmama rağmen bir günde 10 sf anca bitirebiliyorum, 10 sf da yaklaşık 3-5 saat alıyor. Ve de iyice yoruyor(Tabi bu kaplana bakmadan bu şekilde,ama kaplana baktığım konuda da çok farkettirmedi aldığı zaman.) Ayrıca Workbooku da var, her konunun ardına workbooku yapmak iyi oluyor akılda kalıcılık açısından

**Najeeb videoları:** İnternette var gene, çok güzel anlatıyor diyolrlar, konuyu anlamak için kullanan çok var.

**FA**: step 1 için bilgi kaynağı direk. Sürekli yenileniyor, eski basım varsa errata bulup, eklemelerde bulunun, herşeyi üzerine not alan var. Komite sistemi şeklinde kitap hazırlanmış, ve de böyle olması konuların akılda kalıcılığını artırıyor. (örnek, kaplan fizyo tek bir kitapken fa bunu kardiyo embryo anatomi fizyo pato farması ard arda anlatıyor. Pskiyatri bölümü var, step1 olmasına rağmen.) zaten usmle soruları klinik üzerinden sorduğundan, kitap temel bilimlerin kitabı olmasına rağmen, dahiliyeye daha çok benziyor,özellikle de sistemleri anlatışı(örn embriyoda konjenital hastalıklara fln değiniyor)Benim şahsi görüşüm çok not almamak, zaten kitabın amacı özet bilgi olması, ama anlaşılmayan yerlerde, o bilginin sebebini hatırlatacak bilgiler eklenmesi hariç. Tabii uw hariç, uw’de asıl not alınması gereken kitap fa, tabi yoksa orda o da. Genelde fa ve uw birbirini tamamlıyor. Zaten sen de diyorsun, bunun ikisini tavsiye ediyorlar ve de bilgiler çok çok yakınsa tamam, sınavda bunlar çıkcak. Fa’nın her bir cümlesi soru, yaklaşık her 2 sayfada bir soru size geliyor, diğer cümleler de başkalarına. Yani usmle bilgi havuzuyla fa bilgi havuzu çok benzer diyebiliriz. Sadece usmle bu hazirana kadar havuzu biraz güncelleme gibisinden birşeye gidiyormuş. Bundan dolayı da bu ilkbaharda bir dönemden sonra girenlerin notları daha geç açıklanacak. Belki bundan dolayı bu yazın girenlerin sınavı belki fa’da bazı değişiklere sebep olabilr, ama bizler bu değşkler olan faya sahip olmadığımızdan, bazı soruları yapamayabiliriz(şahsi görüş.) 17sini alcaksanız şu an benim bulabildiğim sadece pandorada var tr’de

**UW soruları**: Efsane hazırlanmış, yanlış cevapların bile neden yanlış olduğunu anlataraktan(bu gerçekten zor bir şey galiba, çünkü diğer qbank(internet uygulaması gibi düşünebiliriz) ve qbook(bildiğimiz soru bankası)larda bu yok, açıklamalar kaliteli değil, kitapta verdiği bilgiyi tekrar vermiş, onu konuya göre özelleştirmemiş. ), bir soruyla birçok bilgi veren sorular var. Diğer tavsiye edilen 2 kaynak first aidin Qmax’i ve de kaplanın qbanki. Bunlarda olgu üzerinden sorular daha az ve bazen direk soru cevap yapabiliyorlar, ve de bu, soruyu yorumlayıp çözmenin mantığını taşıyan usmle’ye biraz ters. Bunları uwyi en son alcam soruları aynı olursa ilerde etkisi olmaz şeklinde alan var. Ya da konuları bitirdikçe o konunun sorularına bakarım hızlıca gibisnden. (Uw konuları fizyo pato gibisnden ayırırken fist aid ve soruları konularu first aiddeki gibi blok blok ayırıyor. Sistem sistem ayıran pdfsi de var. Foto olan offline hali sistem sistem değil maalesef. Zaten satın aldığında dilediğini yapabiliyorsun.) Ama kimi de diyor ki(ben de böyle düşünüyorum) asıl olay uw, bunu çözerim hep,tekrar atarım sürekli. Assesment olayı, yani sizin ne durumda olduğunuzu gösterip, ağırlık vereceğiniz konuları göstermesi, zamanlı seçenekleri, yanlış soruları cevaplama gibisinden özelliklerinden dolayı offline(korsan yani kısaca) yapmayın diyenler var. Worth every penny diyorlar. En azından sınava yakın satın almak gerek anladığım kadarı. 2 kişi ortak girmeyin deniyor, çünkü assesmentı bozacak. Sadece bazı satın alma seçeneklerinde assesmentı yenile seçeneği var. Örneğin 2 kişi 6 aylık alır, 3 ay çalışır, sınavlarına girer, asses reset atar, diğer arkadaşı kullanabilir. Çok sağlam zaman gidiyor. 2400 soru var.(en azından offlineda) Ve de soruyu çözmek 10 dk bulabiliyor. Hele first aid fln karıştırsan 20-30 dk harcayabiliyorsun. Kendini vererekten, açıklamaları da anlayaraktan 7-8 dkda bir soru bitebiliyor. Ama ne kadar hızlı çözmeye çalışırsan çalış, açıklamalara bakıp, anlamaya çalışıyorsan, basit bazı sorular hariç, ilk kez çözerken 4-5 dk olmuyor.Güzel tarafı, istediğin zaman istediğin yerde telefondan tabletten bakabiliyorsun, first aid gibi masa gerektirmiyor sonuçta. Ama not almak fa’ya, ve de özellikle farklı renk bir kalemle daha iyi sonuçta. Offlineda sorular 44er soru,usmle şu anda blokları 40ar soruya indirdi, satın alırsanız bloklar 40ar soru sebebi bu. Sorular çok değişmiyo, offline onlinenın %80ni içeriyor diyorlar. Sınavda çok benzer ve de daha kolay çıkıyormuş. Uw’nin ayrıca uwsa adlı 2 tane denemesi bulunmakta, bunda yaptığının yaklaşık 10 altını sınavda alıyormuşsun, yani sınava girmeden sınavı erteleyip ertelelemem gerektiğine son bir kez karar veriyorsun diyebiliriz. fiyat farkı oluyor bunu dahil edince.

Bir de şu anda benim son zamanlarda haberim olduğu uworld’ün korsanı diyebileceğimiz <http://medworld.pk/login> ‘den girebileceğiniz bir website var. Herhangi bir email verip uworlddeki gibi online tarzı çözebilirsiniz, birçok özellik bulunmakta.

**NBME denemeleri**: gene internette bulunmakta, yapılan puanlar sınavla korele oluyor. Her bir kaplan, uwifa turu attığında, bir deneme çözüp, seviyeni ortaya koyuyorsun. İnternette dolaşan birçok nbme örnekleri var. İnsanların hangi aşamada hangi puanı yaptığını görerekten, belli bir puandaysan, üzerine bir fa atsan puanın kaça çıkar vs. kabaca tahmin edebiliyosun.

**Picmonic**: Herşeyi mnemonic tarzı (resimli) anlatan videolar, internette 15i var

**Flash cards**: en iyisi yousmle 2. Sırada da first aidin flash kartları iyi şeklinde anladığım kısa soru cevap şeklinde olan bir uygulama, özellikle farma gibi ezber gerektiren konularda iyi diyorlar, ve de kendiniz yapmayın, var olanları alın diyorlar, çok zaman harcanacağından, en iyisi anki, diğer uygulamalarla çok uğraşmayın bence. Paralı olanlar da var, ama yousmle ve fa-flash facts bulunuyor internette.

**Crush usmle, usmle pearls,falcon reviews** gibi şeyler var, ama bence asıl yukardakiler varken bunlar fazla ve de zamanı yönetmede sıkıntı olur.

İnternette ücretli link satan birilerine denk geldim, herşey var diyordu resmen, kaplan 16 videoları, pathoma 16 fln. Email atıp para gönderiyormuşsun, ama email attım, dönmedi. Gene denk gelen olur da bulabilirse, paylaşırsa iyi olur. Ayrıca indirceğiniz bir link-özellikle de kaplanda telif haklarından dolayı kaldırılabiliyor. Hemen indirmenizi tavsiye ederim yeni ve de kullanacağınız bir şey bulduğunuzda-Bendeki kaynakları ve de linkleri de paylaşmıştım, zaten biryerden sonra hep aynı kaynaklar dönüyor. Bu bilgiler, çeşitli forumlar,facebook postları, ve de birçok (çoğunun hintli olduğu) whatsapp grubunda toparladığım bilgiler. Artık biryerden sonra bilgilerin sürekli tekrar ettiğini farkettim ve çıktım yaklaşık 20-30 tane whatsapp grubundan. Son 2-3 ayda yeni bir şey paylaşılıyor mudur bilemeyeceğim ama çok sanmıyorum.

Benim kendi düşüncem, artık UFAP olarak kısaltılmış, uwrold first aid ve de pathoma üzerinden gitmek. Öncesinde bazı çalıştığım kaynaklar oldu, ama zaman sıkıntısıyla, ve de asıl çalışacağım kaynakların bunlar olduğu düşüncesiyle de çok dallandırmıyorum. Ne kadar gerçekleştirilebilir bilemiyorum ama 4-5 ay hf içi 3-5 saat hf sonu 6-8 saat, son 35-40 gğn de 10 her gün 10ar saat(artık son 2 hafta 12-14e çıkarılarak, pathoma 1, fa(ilki videolu )ve uw 3 tekrar atılabilir. Tabi çalışma yöntemleri farklılık göst… blah blah blah. Biliyorsunuz bu hikayeleri geçiyorum.

50nin altında yerleşen imgsi olan ülkelerin verileri gözükmüyor. Kısaca Türkiyenin verileri de gözükmüyor. Ama bence bu Usmerde denildiği gibi(bilmeyen varsa süper bir türk usmle forumu) bilgi eksikliğinden. Bana öyle geliyor ki, ya bu matchte ya da bir sonrakinde artık Tr verilerini de görebileceğiz. Zaten görelim artık.

En basit şekilde anlatmaya çalıştım, belki çoğunuzun bildiği şeyler, yeni başlayanlara yönelik gibi olmuş olabilir. Bunun gibi bilgileri hintliler falan baya iyi biliyorlar, biz tus için kaynakları,stratejileri nasıl iyi biliyorsak onun gibi. Umarım faydalı olmuştur. Ama bu yazıda hatalı, eksik birçok şey olabilir, lütfen varsa düzeltin ve eklemelerde bulunun.

Son olarak, study partnera baya önem veriyorlar, biz de birkaç arkadaş beraber gidiyoruz fa’dan beraber soru çözüyoruz skype’tan vs. Etrafta çok usmle çalışan olmayınca bence en büyük motivasyon kaynağı bunun gibi kurulcak küçük gruplar ve de beraber yol almak. Yüz yüze tanışmadığın insanlara kendini sorumlu hissettirip zorla çalıştırıyor.