

## Sabit Diskinizi Hangi Dosya Şişirdi?



Bazen hepimize olur. Bir şekilde sabit diskinizde bilmediğiniz bazı dosyalar aşırı yer kaplamaya başlar, kullanabileceğiniz alan azalır ve siz de bu kadar yer kaplayan şeyin ne olduğunu merak eder durursunuz. İşte bu gibi durumlarda size yardımcı olması için, bilgisayarınızı her türlü çerçöpten arındırmak üzere kullanabileceğiniz ücretsiz bir yazılım olan CCleaner'in son sürümüne disk analizi özelliği de eklenmiş. CCleaner, 5.0 sürümünden itibaren bilgisayarınızda büyük

yer kaplayan dosyaları ve klasörleri bulup sıralayabiliyor. Böylece Outlook veri dosyası mı şişti, bilgisayarınıza yüklediğiniz bir videoyu silmeyi mi unuttunuz, geçici dosyaların olduğu klasörü temizlemek mi gerekiyor bir bakışta görebiliyorsunuz. İnternette [www.piriform.com/ccleaner](http://www.piriform.com/ccleaner) adresinden ücretsiz olarak indirebileceğiniz CCleaner, kesinlikle bilgisayarınızda olması gereken bir yardımcı program. Kullanmanızı ve ara ara çalıştırmanızı tavsiye ederim.

Sabit diskinizde aşırı yer kaplayan dosyaları bulmak istiyorsanız CCleaner'dan yardım alabilirsiniz.

## Akıllı Cihazlar Beynimizi Yeniden mi Programlıyor?



Son yıllarda tablet ve e-kitap okuyucu gibi cihazların yaygınlaşmasıyla çoğumuzun okuma alışkanlığı değişti.

Bu cihazların ortak özelliği de mavi dalga boyuna yakın bir ışığı sürekli yüzünüze doğru yansıtması. Peki bunun uyku düzenimiz üzerinde nasıl bir etkisi olabilir?

Bu konuyu araştırmak için ABD'de *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS) bünyesinde bir araştırma gerçekleştirilmiş. Bir grup gönüllüyü kontrollü bir uyku testine almışlar ve bunları iki gruba ayırarak bir kısmına gece yatmadan önce tableten, bir kısmına da kitaptan okuma görevi vermişler. Sonuç? E-kitap okuyanlarda uyku düzenleyici görevi olan melatonin seviyesinde yarıya varan azalma oluyor. Bu da uykuya daha geç dalma ve ertesi gün tam olarak uyanmakta zorlanma gibi etkileri beraberinde getiriyor. Araştırmanın detaylarını [bit.ly/pnas-sleep](http://bit.ly/pnas-sleep) adresinde bulabilirsiniz.

Bu arada geçtiğimiz ay akıllı cihazlar ve algı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ilginç iki makale daha yayımlandı. Biri akıllı telefonların dokunma duyusu üzerindeki etkilerini ([bit.ly/sp-brain](http://bit.ly/sp-brain)), diğeri de telefondan uzak kalmanın getirdiği gerginliği konu alıyor ([bit.ly/iphone-anxiety](http://bit.ly/iphone-anxiety)). Konu ilginizi çekiyorsa buradaki makalelere de bakmanızı da tavsiye ederim.

İyi bir gece uykusu çekmek için yatmadan önce akıllı cihazların yansıttığı ışıktan uzak durmak gerekiyor.

