

Kampuslerin değişen yüzü

Yunusemre ve İki Eylül Kampuslerinde inşaat çalışmaları tüm hızıyla devam ediyor. Pek çoğu yeni öğretim yılına yetiştirilmesi hedeflenen çalışmalar bittiğinde üniversitemiz yeni lokal, ek binalar ve spor tesislerine kavuşacak.

Yaz döneminin başlamasıyla, Anadolu Üniversitesi Yapı İşleri Daire Başkanlığınca hazırlanan projeler de uygulamaya konuldu. Kampuslerde yapılandırma çalışmaları dört bir koldan devamlılığını sürdürüyor. 2002 yatırım programında yer alan projelerin 2002-2003 eğitim öğretim yılına yetiştirilmesi hedefleniyor.

Eczacılık'a yeni lokal ve ek bina

Eczacılık Fakültesi Lokal'i yeni öğretim yılı başında hizmete hazır hale gelecek. Toplam 621 m² olan lokal, soyunma odası, depo, teknik oda, mutfak, sigara içilen ve içilmeyen salonlardan oluşuyor.

Fakülte, bir de ek binaya

kavuşuyor. Henüz hazırlık çalışmaları ve alt yapı aşamasında olan bina iki bloktan oluşuyor.

A blokta bodrum, zemin, bir ve ikinci katlar yer alırken, 298 m²'lik net alana sahip olan bodrum kat deney hayvanlarının beslenme ve bakım çalışmalarına ayrıldı.

Bloğun zemin katında, 283 m²'lik net alanda; danışma, ıslak hacimler, depo ve laboratuvar bulunuyor.

1. katta ise 284 m²'lik net alanda; öğretim elemanları lokali, teknisyen odası ve ıslak hacimler yer alıyor.

A blok 2. katta 280 m²'lik net alanda; havalandırma, santral odası, malzeme deposu ve seminer salonu bulunuyor.

Devamı 3'te

Eczacılık Fakültesi'nin lokali yeni öğretim yılında hizmet vermeye başlayacak.



Kaliteli eğitim Anadolu'ya çekiyor

Konuk öğrenciler, staj yapmak için Anadolu Üniversitesi'ni seçtiler.



Çeşitli üniversitelerde seramik eğitimi alan öğrenciler staj yapmak için Anadolu Üniversitesi'ni tercih ettiler.

Çeşitli üniversitelerden seramik öğrencileri staj yapmak için Anadolu Üniversitesi'ni seçtiler. Öğrenciler, 23 Temmuz- 23 Ağustos günleri arasında Güzel Sanatlar Fakültesi'nde yapacakları staj sırasında süsleme, dekor yöntemleri, döküm, rötüs, camur hazırlama, laboratuvar teknoloji bilgileri, kalıp ve sır hazırlama gibi konularda pratik

yapma fırsatı bulacaklar.

Konuk öğrencilerden Canan Uslu, Anadolu Üniversitesi'nin olanakları hakkında "Herkes bir bilgisayar düşünüyor. Kaliteli, kendi alanlarında deneyimli ve başarılı öğretmenlerle eğitim almak mümkün" diye konuşuyor.

Teknik bilgilerini estetik bilgilerle birleştirmek istedikleri belirten stajyer öğrenciler, kitaplardan öğrendik-

leri ancak uygulama fırsatı bulamadıkları bilgilerini staj süresince pekiştirmeyi hedefliyorlar. Seramiğin tüm üretim aşamalarını Anadolu Üniversitesi'nin olanaklarından yararlanarak öğrenecek olan öğrenciler, Seramik Bölümü Başkanı Prof. Zehra Çobanlı'nın gözetiminde eğitimlerine devam ediyorlar.

Serap ÇAKIR

İkinci diploma için başvurular başladı

Yeni öğretim yılı için İkinci Anadal ve Yandal Programlarına I. Dönem başvuruları başladı.

2002-2003 Öğretim Yılı I. dönem ikinci anadal ve yandal programları için başvurular başladı. Her iki program için de son başvuru tarihi 20 Eylül 2002 olarak belirlendi. Yine her iki program için de başvuru formlarının teslim edileceği yer, ikinci anadal ya da yandal programının yapılmak istendiği birim olarak açıklandı.

İkinci Anadal

Anadal lisans programının üçüncü ya da beşinci dönem öğrencisi olmak gerekli koşullardan biri. Aynı zamanda öğrencinin, başvurduğu döneme kadar anadal lisans programında aldığı tüm dersleri başarıyla tamamlamış olması ve başvuru sırasındaki genel not ortalamasının en az 3.00 olması bekle-

nen koşullar arasında.

Yandal

Yandal programı için ise, anadal lisans programının üçüncü ya da altıncı dönem öğrencisi olmak ve ortalamasının en az 2.50 olması gerekiyor.

Başvuru için, ikinci anadal/ yandal başvuru formu ve transkript temin edilmesi gerekiyor.



Atilla Ozer

Sitcom yıllardır hayatımızda

Son dönemlerde televizyonlarımızın baş köşesine yerleşen, kahramanları taklit edilen ve hemen her kanalda kendini gösteren durum komedilerinin neden bu kadar ilgi gördüklerini İletişim Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri anlattı.

Türkçe adıyla "Durum Komedi" Sitcom'lar, son bir yıldır televizyonlarımızın ve dolayısıyla evlerimizde baş köşesinde hayatımızın tam içinde duruyor. Yıllar önce ülkemizde gösterilen Cosby Ailesi, Patron Kim, Evli ve Çocuklu adını taşıyan yabancı örneklerinin yanı sıra Gülşen Abi gibi tamamı yerli durum komedilerinin benzerleri ya da yeni uyarlamaları günümüzde en çok izlenenler ve en çok konuşulanlar arasında ilk sırada. Durum komedilerinin bir anda bu denli popüler olmalarının nedenlerini konusunda İletişim Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri Yard. Doç. Dr. Gürsel Yaktıl Oğuz ve Yard. Doç. Dr. N. Aysun Yüksel'in görüşlerini aldık.

Yıllardır hayatımızda

Amerika Birleşik Devletleri'nde 11 yıl önce yazdığı ve durum komedilerinin kültürel açıdan incelediği tezinin yanısıra İletişim Bilimleri Fakültesi Kurgu Dergisi'nin 19 uncu sayısında yayınlanmak üzere konuyla ilgili bir de makale kaleme alan Sinema-Televizyon Bölümü öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Gürsel Yaktıl Oğuz, durum komedilerinin Türkiye'de son bir iki yıldır popüler olduğunu ancak Türkiye ve dünya televizyonlarında yeni bir tür olmadığını belirtiyor. Durum komedilerinin, Dünya televizyonlarında başta ABD ve İngiltere olmak üzere, 1950'lerden itibaren yer aldığını anlatan Oğuz, "Türkiye, durum komedisiyle yıllar önce Cosby ailesi ile tanıştı. Ayrıca TRT1'de sekiz dokuz yıl önce gösterilen ve Haluk Bilginer'in ana karakter olarak yer aldığı, başarılı bir durum komedisi denemesi olan "Gülşen Abi" vardı." diyor.

Gürsel Yaktıl Oğuz, durum komedilerinin Türkiye'de bir anda popüler olmasını ise "Televizyonu bir pazar olarak düşünün. Ortaya yeni veya ambalajını yenilediğiniz bir ürün koyuyorsunuz. Ürünün tutması için de yapılması gerekenleri yapıyorsunuz. Başarılı olduğu görülüyor ve benzer ürünlerde farklı ambalajlarda sunulmaya başlıyor. Televizyon izleyicisinin çevresi durum komedileri ile sınırlı. İzleyici ne yapabilir? Nereye açsa bir durum komedisi. Tabii ki izleyecek. Modada da bu böyle değil mi? Vitrinleri kırmızı renk ile doldurursanız, zürcüci başka renk bulamazsa zorunlu olarak kırmızı alır ve giyer.



Yard. Doç. Dr. N. Aysun Yüksel

Ne olur? Kırmızı bu yılın en popüler ve moda rengi olur" diye açıklıyor.

Türkiye'de yerli durum komedisi olarak lanse edilen programları, formatları açısından düşünüldüğünde, başarılı bulmadığının altını çizen Yaktıl Oğuz, stüdyo çekimi ve gülme efektleri bir durum komedisine yetmiyor. Onları deneme niteliğinde görüyorum. Ayrıca uyarlamaları da bazı değişiklikler oluyor" diye konuşuyor.

Biz yaratmadık

İletişim Bilimleri Fakültesi Sinema-Televizyon Bölümü öğre-



TRT'nin "Ayrılıkta Beraberiz" dizisi de ilgi görenler arasında.

tim üyesi Yard. Doç. Dr. N. Aysun Yüksel ise; türün daha çok cit-com adıyla anılmasından yola çıkarak, kendi üretmediğimiz, yaratmadığımız bir şeye isim vermekte zorlandığımız ve olguyu, kavramı çıktığı toplumun taktiği



"Çocuklar Duymasın" adlı dizi yerli durum komedilerine iyi bir örnek olarak gösteriliyor.

isimle benimsediğimize dikkat çekiyor.

Yüksel, "Durum komedileri bizim yarattığımız bir tür değil. Şu anda Türk televizyonlarında izlediğimiz durum komedilerinin çok büyük bir kısmı uyarlama. Bu ne demek? Bu fazla uğraş vermeden, ünlü isimlerin toplum üzerindeki albenilerinden de yararlanarak bir şeyler üretmek demek. Üstelik türün özelliği gereği stüdyoda ve en çok üç farklı mekanda çekilen bu diziler yapım şirketlere maddi olarak fazla yük getirmemekte. Komedi olmaları ve işitilisi isimlere sahip oyuncula-

ğundan böyle bir çıkarsama yapabiliriz. Birkaç özgün örnek dışında, az emek ve çekim koşulları açısından az masrafla, izleyicinin de bir şekilde ilgisini çekerek izlenme oranını artırdığı düşünülürse, bu türün örneklerini televizyon kanallarındaki artışını şaşırtıcı gelmiyor" diyor.

Çabuk tüketiyoruz

Günümüzde bir izleyici davranışı olarak kabul edilebilecek kolay ve çabuk tüketme alışkanlığının televizyondaki bu hızlı değişime neden olduğunu söyleyen Yüksel, "Hatırlayacak olursak bir dönem de yarışma programlarında böyle bir patlama yaşanmıştı. Zamanla sayılarında azalma, yayına devam edenlerin ise yayın saatlerinde değişiklik oldu" diyerek benzer bir sürecin durum komedilerinde de yaşanacağını vurguluyor.

Çocuklar Duymasın

Durum komedilerini çabuk ve kolay tüketilen diziler olarak gördüğünün altını çizen Yüksel, durum komedilerinin çok derin ve toplumsal etkilere sahip olmalarını beklemenin hata olacağını düşünüyor. Yard. Doç. Dr. Aysun Yüksel, yine de bu dizilerin komedi olmaları nedeniyle, doğal olarak eleştirilmediğine inanıyor. "Örneğin, Jefferson Ailesi'nin uyarlaması olan Tatlı Hayat'ta Haluk Bilginer'in canlandırdığı İhsan karakteriyle sonradan görmeliğin eleştirisi yapılıyor. Öte yandan, dizilerin büyük çoğunluğu aile yaşantısını anlatıyor. Çatışmalar izleyiciye tanıdık geliyor" diyor Yüksel, eğer öz-



Yard. Doç. Dr. Gürsel Yaktıl Oğuz

gün örneklerden biri olarak tanımladığı "Çocuklar Duymasın" adlı dizinin bu açıdan iyi bir örnek olduğunu söylüyor. Yüksel, bu dizide aile içi sorunların bir şekilde dile getirilmiş olmasının izleyiciyi rahatlatıldığını ifade ediyor.

İzleyici Haluk'u örnek alıyor

Yard. Doç. Dr. Aysun Yüksel, sözlerine şöyle devam ediyor:

"Bu, dizilerin benimsenmesiyle, popülerleriyle ilişkili. İzleyici, karakterin sergilediği davranışlar yaşamına kılavuzluk ediyorsa, o karaktere öykünüyor, onu model alıyor. Bu model alma dış görünümle, davranışlarla, seçilen sözcüklerle sınırlı olabilir ya da hepsini içerebilir. Çok tutulmuş, popüler bir dizi olan Çocuklar Duymasın'ın karakterlerinden Haluk'un dilimize soktuğu 'taş finn erkeği' ya da 'light erkek', 'cavdar erkeği', 'bir kaloritlik erkeği' nitelendirmelerini ve aynı karakterin "Ana!", "babababababa" gibi nidalarını pek çok kişiden duyar olduk. Birden bire pek çok Haluk belirdi etrafımızda. Bence dizinin popülerleşmesinde ve Haluk karakterinin model alınmasında Türkiye'de ataerkil toplum özelliklerinin hala korunuyor olmasının etkisi büyük."

Dizilerle birlikte dilimize yerleşen bu yeni sıfatların kalıcı olmayacağını ifade eden Aysun Yüksel popüler her şey gibi bu dizilerin ve dizilerle hayatımıza giren sözcüklerin de tüketileceğini ve zaman içinde unutulmaya yüz tutacağını sözlerine ekliyor.

Bahar BAYATLIOĞLU

Anadolu'ya yeni bir yıldız

Bayan Masa Tenisi Takımı, dünyanın en iyi sekiz bayan masa tenişi arasında gösterilen Meral İldız Ali'yi kadrosuna kattı. Romen asıllı genç sporcu beş yıllık sözleşmeye imza attı.

Anadolu Üniversitesi, dünyanın en iyi bayan masa teniştirleri arasında yer alan Meral İldız Ali'yi transfer etti. 15 yaşındaki Romen asıllı sporcu Meral İldız Ali, 2 Ağustos Cuma günü kendisini beş yılına Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü Genel Kaptanı Muzaffer Öğütveren, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Başkanı Oktay Çimen ve Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü Masa Tenisi Şube Kaptanı Mehmet Aksöz'ün de katıldığı bir törenle sözleşme imzalayan Meral İldız Ali, dünyanın sekiz yıldız bayan masa teniştirlerinden biri olarak gösteriliyor.

Masa Tenisi Şube Kaptanı Mehmet Aksöz, Türkiye'deki oyun stiline farklı bir stile sahip olduğunu söylediği Meral İldız Ali'nin hem defans hem de atak oyuncusu olarak görev yapabilecek yeteneğe sahip olduğunu kaydetti. Transferin, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Başkanı Oktay Çimen'in önerisine üzerine gerçekleştirildiğini belirten Aksöz, transfer edilen sporcunun Anadolu Üni-

Dünyanın en iyi masa teniştirlerinden biri olarak gösterilen genç sporcu, Anadolu Üniversitesi ile beş yıllık sözleşme imzaladı.



versitesi'nde beş yıl görev alacağını söyledi.

Bu arada Rusya, Yunanistan ve Anadolu Üniversitesi Bayan Masa Tenisi takımları 20-22 Eylül günleri arasında Avrupa

Kupası için karşı karşıya gelecek. Maçlar, Anadolu Üniversitesi Spor Salonu'nda oynanacak. Karşılaşmalar sonunda en iyi iki takım Avrupa Kupası'nda bir üst tura çıkacak.

Sekiz öğretim üyesi doçent oldu

İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'den Doç. Dr. Seval Selimoğlu, Doç. Dr. Necdet Sağlam, Eğitim Fakültesi'den Doç. Dr. Kadriye Öztürk, Edebiyat Fakültesi'nden Doç. Dr. Ayşe Çalık Ross, Eczacılık Fakültesi'nden Doç. Dr. Zeki Atkoşar, İletişim Bilimleri Fakültesi'nden Doç. Dr. Ali Murat Vural, Devlet Konservatuarı'ndan Doç. Dr. Hasan Erkek, aynı fakülteden Doç. A. Bülent Alaner üniversitemiz yönetim kurulunun, 30 Temmuz tarihli toplantısında doçentlik kadrosuna atandılar.

AÖF ve MMF hocaları yurt dışına gidiyor

Açıköğretim Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Mehmet Kesim "IBC-Uluslararası Yayıncılık Sempozyumu ve Sergisi"ne katılmak üzere 13-19 Eylül tarihleri arasında Hollanda'nın Amsterdam şehrine gidiyor.

Mühendislik Mimarlık Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Servet Turan "15. Uluslararası Elektronik Mikroskobu" konulu konferansa katılmak için 1-7 Eylül tarihleri arasında Güney Afrika'nın Durban şehrine, aynı fakülteden Arş. Gör. İrfan Töre ise "Materials Week" isimli sempozyuma katılmak için 29 Ekim-3 Kasım tarihleri arasında Almanya'nın Münih kentine gidecek.

Cumhuriyetin 100. Yılına Mektup

Ulaştırma Bakanlığı, Cumhuriyetimizin geleceğe yönelik umudunu kuşaklar arasında paylaşmak amacıyla, "2023 Yılına Mektup" kampanyası başlattı.

23 Nisan-29 Ekim 2002 tarihleri arasında geçerli olacak kampanyanın kabul işlemleri yurt genelindeki bütün PTT merkezlerinde gerçekleştirilecek ve kampanya için hazırlanan pul baskılı zarflar hizmete sunulacak.

Kampuslerin değişen yüzü

Baştarafı 1'de blok ise üç kattan oluşuyor. Blokta, bodrum dışındaki tüm katlar laboratuvar olarak kullanılacak.

GSF'ye de ek bina

Hayata geçirilen projelerden bir diğeri ise Güzel Sanatlar Fakültesi ek binası. Bina bodrum, zemin ve iki kattan oluşuyor. Toplam 1200 m²'lik bir alana yayılan binanın bodrum katı depo ve teknik odalardan, zemin ve diğer katlar da atölye, teknik oda ve asit odalarından oluşuyor. Binanın bu yıl içinde bitirilmesi planlanıyor.

Açık spor tesisleri

Kapalı Yüzme Havuzu ve Tekno Park arasında yine inşaatına devam edilen bir diğer proje ise, açık spor tesisleri. Bu yıl tamamlanacak olan tesisler; tenis kortları, voleybol, basketbol sahaları, halı saha, masa tenisi sahasından oluşuyor. Bu alanda ayrıca bir fast-food restoran, satış üniteleri, büfe ve bankamatikler de yer alacak. Bunlara ek olarak 750 m²'lik prefabrik bir tribün ve 120 m²'lik havuzlu bir bahçe de yapılacaklar arasında. Geceleleri de yararlanılabilirliği için aydınlatılacak olan alandaki voleybol ve basketbol sahala-



İki Eylül-Kampusü'nde yapımı devam eden stadyum 8 bin 500 kişilik oturma kapasitesine sahip olacak.



MMF Endüstri Mühendisliği Bölümü binası yeni öğretim yılında hizmete girecek.

rında kullanılan tüm malzemeler en yeni teknolojinin ürünleri

Yunusemre Kampusü'nde Migros'tan Fen Fakültesi'ne kadar olan boş arazide peyzaj çalışmaları yapılıyor.

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nde ise Endüstri Mühendisliği blokları inşa ediliyor. Yine bu yıl hizmete sunulacak olan yapı dört bloktan oluşuyor. Bir blok öğre-

tim elemanları için planlanmış; diğer üçü ise derslik ve laboratuvarlardan oluşuyor. Yine bu yıl hizmete girecek olan binanın İdari bloku

1037m²'lik bir alana, diğer

blokların derslik ve laboratuvarları ise 2907m²'lik bir alana sahip.

Tribün inşaatı

İki Eylül Kampusü'ndeki stadyum yenileniyor. Toplam 8 bin 500 oturma kapasiteli olacak stadyum, 4750 m²'lik kapalı tribün ve 6500 m²'lik açık tribün olmak üzere toplam 11250 m²'lik bir alana

sahip. Bu çalışmaların da bu yıl bitirilmesi hedefleniyor.

İki Eylül Kampusü'nde spor salonu inşaatı ise devam ediyor. 6 bin kişilik sabit, bin 500 kişilik portatif olmak üzere, toplam 7 bin 500 oturma kapasitesine sahip salonda iki sporcuyu giriş, bir sanatçı girişi, iki servis girişi, seyirci girişleri ve dört yangın çıkışı çerçevesinde toplam 16 noktadan dışarıyla bağlantısı mevcut. Bedensel engellilerin de düşünül- düğü tesislerin aynı zamanda kültürel amaçlı da kullanılması hedeflenmiş. Eğitim-sanat aktivitelerine de ev sahipliği yapacak olan salonun hizmete sunulması önümüzdeki yıllarda gerçekleşecek.

Esen Fatma KABADAY

Kütahya fotoğrafları Anadolu'dan

GSF öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Hüseyin Eryılmaz, çektiği fotoğraflarla Kütahya'nın görsel arşivini hazırlıyor.



Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Hüseyin Eryılmaz çektiği fotoğraflarla Kütahya'nın görsel arşivini hazırlıyor. Anadolu Üniversitesi ve Kütahya Valiliği işbirliği ile devam eden proje Kütahya il merkezi ile ilçelerindeki doğal ve kültürel varlıkların fotoğraflanmasını ve bir görüntü arşivi oluşturulmasını amaçlıyor.

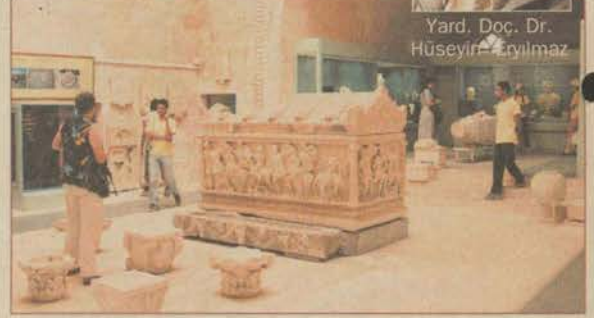
Yard. Doç. Dr. Hüseyin Eryılmaz tarafından çekilen fotoğraflar, Kütahya ilini tanıtım amacıyla yapılacak olan uygulamalarda; kitap, afiş, broşür, katalog ve benzeri medya ürünlerinin basımında kullanılacak. Yard. Doç. Dr. Eryılmaz, çekimler için hafta sonları Kütahya'da geçirdiğini ve çalışmasının geniş bir zaman dilimini kapsayacağını söyledi.

Cavdarhisar Köyü, Ferik Vadisi gibi arkeolojik ve kültürel açıdan önemli merkezlerin yanı sıra Gediz-Murat Dağı, Termal su kaynakları gibi bölgeler Eryılmaz'ın özellikle çekim programına aldığı yerler arasında. Ayrıca Emet, Tavşanlı ve Simav ilçeleri de projenin önemli merkezlerini oluşturuyor. Eryılmaz, Kütahya adıyla bütünleşen çinçilik sanatı uygulama merkezlerinin, proje içinde önemli yer tutacağını ifade etti.

ERİ KILIÇASLAN



Yard. Doç. Dr. Hüseyin Eryılmaz



Sıcaklar geldi uykular kaçtı

Son günlerde etkisini hissettiğimiz sıcaklarla kendini gösteren uyku sorunları, fiziksel ve ruhsal bozuklukları da beraberinde getiriyor.

Etkisini fazlasıyla gösteren aşırı sıcaklar, vücutta uyku düzenini sağlayan iç saatin bozulmasına neden oluyor. Bu da bizi sadece gün içinde rahatsız etmekle kalmıyor, geceleri de uykusuzluk hali ile olumsuz yönde etkiliyor. Odadaki nem ve sıcaklık oranı fazla ise kişinin "uyanma eşiği" düşüyor. Böylece gece, hem sık sık uyanma kolaylaşıyor, hem de yeniden uykuya dalmak zorlaşıyor. Bu durum da duygusal dengesi hassas olanlarda, fiziksel ve ruhsal bozuklukların oluşmasına zemin hazırlıyor.

Düzenli uyumak

Vücudun fizyolojik sisteminde stres yaratan aşırı sıcakların beraberinde getirdiği uyku bozukluklarını ışık, gürültü, alkol, nikotin, kafein ve alerjiler gibi faktörler tetiklerken uyku kalitesini de düşürüyor. Gece boyunca unutkanlık, sinirlilik, dikkat dağınıklığı ya da iç sıkıntısı gibi sorunlarla karşı karşıya kalabiliyoruz.

Çok uyumak da sorun

Fazla uyumanın altında yatan nedenlerden en önemlisi depresyon. Aşırı uyumaya sinirlilik halleri, öfke ve hayattan zevk almama durumları da eşlik edebilir. O zaman konuya

daha hassas davranmalı kendimizi bunu sebebine yönelik araştırma yapmaya yönlendirmeliyiz. Eğer tembellik etmiyorsak ve aşırı uyku durumu çok uzun süredir devam ediyorsa ve biz buna rağmen dinlenmemiş kalkıyorsak, işte o zaman ilk önce uyku hijyeni şartlarımızı gözden geçirmemiz gerekiyor.

Rahat bir uyku için ilk olarak yatmadan önce fiziksel yorgunluktan kaçınmak gerekiyor. Ardından, odanın sessiz, karanlık ve mümkünse serin olması tercih edilmeli. Teri emen pamuklu nevresim takımı da iyi uyku için ideal bir ortam oluşturuyor.

Normal uyku süresi

Uyku uyuma hususunda herkes için geçerli olan normal bir süre olmamakla birlikte 6-8 saatlik bir uyku normal kabul edilebiliyor. Aslında uykunun süresi ile kalitesi birbirleriyle yakından ilgili. Sık sık uykunun bölünmesi ile uyku süresi artıyor. Bir başka deyişle, verimli bir dinlenme için daha uzun süre uyumak gerekiyor. Oysa rahat, normal sıcaklık ve neme sahip bir ortamda, bölünmeyen bir uyku daha kısa da olsa yetebilir. Bu nedenle uyku için gerekli şartların oluşturulması büyük önem taşıyor.