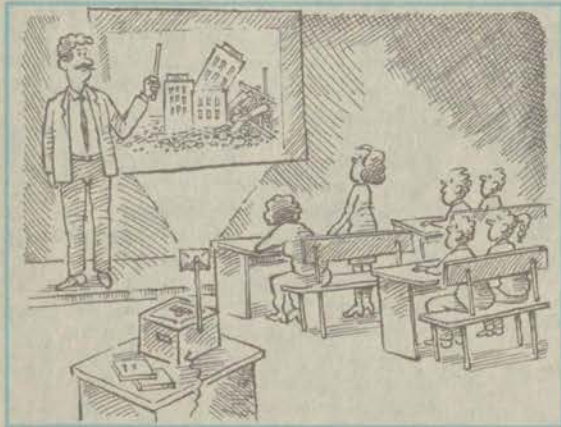


Öğrenciler depremi araştırıyor

Üç ay arayla yaşanan ve hayatımızı derinden etkileyen depremler bitirme tezlerine de girdi. Fen Fakültesi'nde üç öğrenci deprem konusunda çalışıyor. İBF öğrencileri ise deprem sonrasında iletişim bozuklukları yüzünden yaşanan sorunları çözmek amacıyla proje hazırlıyor.



ÇİZGİMİZAH

Atilla ÖZER

Yaşadığımız iki büyük felaketin ardından Türkiye'de en çok konuşulan konular arasına giren deprem, üniversite öğrencilerinin çalışmalarına da yansdı. Fen Fakültesi Fizik bölümü son sınıfta okuyan üç öğrenci bitirme tezlerinde depremin önceden tahmin edilmesinin yollarını araştırıyor. İletişim Bilimleri Fakültesi Eğitim İletişimi Planlaması 3. ve 4. sınıf öğrencileri ise Eğitsel Proje Geliştirme dersinde, deprem sonrası iletişim eksikliğinden kaynaklanan sorunları ve çözüm yollarını ortaya koymaya çalışıyor. İki dersin de ortak amacı depremin neden olduğu zararları en aza indirmek.

Önceden tahmin etmek

Fen Fakültesi son sınıfta okuyan üç öğrencinin ayrı ayrı yürüttüğü tezlerin ortak noktasını depremin önceden belirlenmesini sağlayacak verileri bir araya getirmek oluşturuyor. Öğrenciler, deprem ışıkları ve

güneş tutulmasının depremlerle ilişkisi ve deprem dalgaları üzerinde yoğunlaşıyor. Fizik bölümü başkanı Prof. Dr. Önder Orhun, öğrencilerin yapılmış veya yapılmakta olan çalışmaları derleyerek mevcut durumu ortaya koymaya çalıştıklarını söylüyor.

İnsan ve iletişim boyutu

İBF Eğitim İletişimi ve Planlaması 3. ve 4. sınıf öğrencileri ise, Eğitsel Proje Geliştirme dersinde, deprem sonrası iletişim bozuklukları nedeniyle meydana gelen sorunların çözüm yollarını araştırıyor. Prof. Dr. Murat Barkan, depremlerin ardından sağlıklı bir iletişimin sağlanamaması yüzünden acil yardım, organizasyon bozuklukları, arama-kurtarma, ilkyardım ve kriz yönetimi çalışmalarının sorun haline geldiğinin altını çiziyor. Bu sorunların eğitimle çözülmesi için öğrencileriyle birlikte proje hazırlamaya başladıklarını anlatan Barkan, "Çalışmalarımız ta-



Prof. Dr. Murat Barkan



Prof. Dr. Önder Orhun

mamlandığında devlet kurumları, kriz bölgelerindeki acil yardım örgütleri, kriz masaları ve sivil toplum örgütlerine proje olarak sunulabilir" diyor.

Çelikk ÇELİKİYAMAN

Hiroşima 2000'deyiz



The Stranger

Ağustos ayında yapılacak Hiroşima Uluslararası Animasyon Festivali'nin özel programlar bölümünde Türk yapımları gösterilecek. Güzel Sanatlar Fakültesi'nden Yard. Doç. Fethi Kaba'nın bir çalışması da seyircilerle buluşacak

Türk animasyonları

Sevgi ve barış sloganıyla düzenlenen Hiroşima Uluslararası Animasyon Festivali, dünyanın birçok ülkesinden animasyoncuları bir araya getiriyor. 1985 yılından bu yana yapılan festivalde, bu yıl, seminerlerin yanısıra, Türk animatörlerin hazırladıkları çalışmaların gösterileceği bir de özel programlar bölümü düzenlenecek.

The Stranger

Türk yapımlarının animasyon dünyası ile buluşması ve tanınması açısından önemli olan özel programlar bölümünde Güzel Sanatlar Fakültesi'nden Yard. Doç. Fethi Kaba'nın The



GSF Animasyon Bölümü Başkanı Yard. Doç. Fethi Kaba

Stranger (Yabancı) adlı çalışması da animasyon dünyası ile buluşacak. Kaba'nın 1994 yılında yaptığı film, yalnız olmayı teknolojik dünyaya tercih eden bir adamı konu alıyor.

İİBF bahar dönemine yeni kantinle girdi

İİBF'ye yeni kantin

İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi, yeni döneme eskisine oranla daha büyük bir kantinle başladı. Fakülte binasının alt katına kurulan yeni kantin eskine nazaran daha modern bir yapıya sahip.

Sigara içilen ve içilmeyen şekilde iki ayrı salonu olan kantinde müzik yayını da yapılıyor.

İİBF kantininde 8 kişi çalışıyor. Bundan böyle hamburger ve soslu sandviçin satılmıyacağı kantinde, poğaça, soğuk sandviç ve pasta türü yiyecekler bulunacak.

İşletmeciliğini Orhan Süflü'nün yaptığı yeni kantinde daha önceki kantindeki eksikler giderilmeye çalışılmış. Tek kasanın uzun kuyruklara sebep olduğu sisteme yerine, iki kasalı sisteme geçilmiş. Önümüzdeki günlerde de kahve ve dondurma standlarının geleceği kantine havalandırma sistemi de konulacak.

Herşeyin, öğrencilerin rahatlarının düşünülerek yapıldığı yeni kantinde, görevlilerin öğrencilerden tek isteği kantini temiz tutmaları.



Yeni dönemden beklentiler

24 ocakta başlayan 2. yarıyıla birlikte öğrencilerin yeni dönemde üniversitemizden beklentilerini araştırdık.

Burcu Kaya - İrem Akyüzü - Ferhat Bilgin
Önal

K l m y a
Mühendisliği - Seramik Mühendisliği - SHYO Ulaşım İşletmeciliği



Kulüplerle rahat iletişim kurabilmemiz için daha çok duyuru yapılmasını ve İki Eylül Kampüsü'nün eksikliklerinin giderilmesini (kütüphane, telefon kulübesi, ulaşım zorluğu vb.) istiyoruz.

Hazırlık öğrencilerinin bölümleriyle olan iletişim kopukluğunun önlenmesini istiyoruz. Bunu gidermek için hazırlık öğrencilerinin esas fakültelerinde eğitim görmesi gerektiğini düşünüyorum.

Öğrencilerle hocaların, beraberce sorunları tartışabileceği konferans ve panel türü etkinlikler düzenlenebilir.

Emrah Yiğitoğlu



İşletme

Okulun not sisteminden dolayı ikinci dönem mecburen notlarımızın yükselmesi gerekiyor. Aynı zamanda bu dönemden itibaren okulumuzun kültürel faaliyetlerine ağırlık vermek istiyorum. Bu bizim karışımıza çıkan ilk ve son fırsat olabilir.

Özgür Yazıcı - Onur Aykol

Seramik Mühendisliği

Biz Mühendislik Mimarlık Fakültesi öğrencileri olarak İki Eylül Kampüsü'nde ulaşım

sorunları yaşıyoruz ve kesin çözümler bekliyoruz. Ayrıca Yunusemre Kampüsü ve İki Eylül Kampüsü'nde öğrenim gören öğrenciler arasındaki iletişim kopukluklarını önleyici sosyal ve kültürel etkinliklerin artırılması beklentisi içindeyiz.

Sümbül Ocaklı

Biyoloji

Üniversitelerin lise düzeyinde eğitim ve öğretim yapmamasını istiyorum. Önemli olan sadece teorik bilgilerle üniversite hayatının tamamlanması değil, daha çok bilgiye dayanan araştırma alanlarının genişlemesidir.

Bütün bunlar, öğrencilerin daha zevkli bir üniversite hayatı geçirmelerini sağlayacaktır. Ayrıca, kütüphanemizde araştırma yaparken kolaylık olması açısından öğrencilere de ödünç kitap verilmesini istiyorum.



Kent gezgini

Bu proje alkışlanır...

Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Engin Ataç, geçtiğimiz hafta yerel basında da bahsedildiği gibi yatırımcıların yüzünü güldürecek bir proje hakkında görüş bildiriyor. Proje; "öğrenciye stüdyo tipi yurtlar."

Bunun üzerine biz de kampüste karşılaştığımız öğrencilere sorduk; birkaç arkadaş birleşip ev mi tutmak isterdiniz, yoksa terciniz stüdyo tipi evler mi olurdu?

Öğrenciden gelen cevaplar ise şöyle;

"Eskişehir'de ev kiralama 60-130 milyon arasında değişiyor. Bu kirayı bir öğrencinin karşılaması imkansız! Bu nedenle birkaç arkadaş birleşip ev tutuyoruz. Ev arkadaşlarımızı ilk etapta tanıma imkanımız olmadığı için evde birçok sorun yaşıyoruz ve bu sorunlar evden ayrılmalara kadar gidebiliyor."

"Yaşayabileceğimiz rahat bir ortam bulmak için sürekli arayışlar içerisindeyiz. Ucuz bir ev bulunca hiç düşünmeden taşınıyoruz. Bu olay bizim için o kadar rutinleşti ki artık taşınmak-yerleşmek bizim için sıradan bir iş."

Birçok öğrenci tek başına stüdyo tipi bir evde yaşamın daha cazip yanları olduğunu belirtiyor. Öğrenciler, kiralamanın uygun olması halinde bu evlerde yaşamak istediklerini de dile getiriyor. Bazı arkadaşlar Eskişehir'e ilk geldiklerinde bu tarz evler aradıklarını söylüyorlar. Sonuç; hüsrana. Çünkü bu tarz evler bulmak çok zor...

Bu çağrıya kulak verin!

Rektör Ataç, Eskişehirli iş adamlarına öğrenciler için apart yurtlar ve stüdyo tipi evler yapma çağrısında bulunuyor. Ataç, bu sektörün İstanbul ve Ankara'da yatırımcılara iyi gelir sağladığını belirtirken "Bu yatırım hem iş adamlarına hem de Eskişehir'e kazandırır" diyor.

Sözün özü

Anadolu Üniversitesi'nin sadece örgün bölümlerinde 18 bin öğrenci öğrenim görüyor. Ayrıca Osman-gazi Üniversitesi öğrencilerinin de düşünürsek bu sayı 26 bine çıkıyor. İş adamlarının bu yatırımdan zarar etmesi imkansız gibi görünüyor.

O zaman daha ne bekleniyor?..

Anadolu Haber 'den...

Anadolu Haber, ikinci yılını geride bıraktı... Yeni bir yıldönümü için muhabirimiz Çelik Çelikyaman, Anadolu Haber'in bir haftasını sizler için yazdı, görüntüledi. Bu yazıyı dördüncü sayfamızda bulabilirsiniz. Gazetemizin yayım aşaması, bu yazıyla ilk defa sizlere sunulmuş oldu. Üniversitemizin tüm birimlerinden haberler vermeye karşın şimdiye kadar kendimizden hiç bahsetmemiştik. Çelik'in yazısının, gazetemizin nasıl çıktığı konusunda sizleri aydınlatacağını umuyoruz.

17 Ağustos depremi, hepimizin yaşamında önemli etkilerde bulundu. Birkaç hafta evlerimize girmeye korktuk; dışarıda, parklarda yalmaya çalıştık. Bu derin etki eğitim-öğretimi de yansıdı. Birçok dersin başlıca konusunu deprem oluşturdu. Muhabirimiz Çelik de, üniversitemizin farklı akademik birimlerinde araştırma yaparak depremin eğitim sürecine yansımalarını araştırdı. Çıkan sonuçta, birkaç bölümde, depremin ödev ya da araştırma konusu olarak öğrenci arkadaşlarımıza verildiği yönünde... Bu konuda kaydedeğer veriler bulduğumuzda haber olarak sizlere sunmaya çalışacağız.

Çelik'in yaptığı başka bir araştırma daha var: Güneş tutulması ve deprem ilişkisi... Çelik, güneş tutulmalarının günlerini tespit ederek gazete koleksiyonlarında, bu günlere ait gazeteleri inceledi. İlginç sonuçlar buldu... Ancak bulunduğu sonuçları, konunun uzmanlarına sorduğunda kesin bilgiler alamadı; "olabilir, fakat elimizde kanıt yok!" ya da "hayır, kesinlikle ilişkisi yok!" sözleriyle karşılaştı. Biz, elimizde çeşitli örnek olaylardan oluşan deprem ve güneş tutulması haberini, gelecek haftalarda sizlere sunacağız...

Son sayfamızı yaşamla ilgili çeşitli magazinsel konulara ayırıyoruz. Bu sayfamız hakkında okurlarımızdan olumlu tepkiler geliyor... Ayrıca Ahmet Cemal'in Okuma Köşesi devam ederken, iki haftada bir psikiyat Dr. Hasan Ulvi Kıvanç da güncel sorunlarımızla ilgili olarak Hayatın İçinden köşesinde sizlerle birlikte olacak. Doç. Atilla Özer'in karikatürlerini de birinci sayfamızdan yayımlamaya devam edeceğiz.

Anadolu Haber'in sanal ortamda da yayımlanabilmesi için çalışmalarımız sürüyor. Bu konuda arkadaşlarımız, gazetemizin sayfalarını web ortamına, ilk etapta düz metin olarak geçirmeye çalışıyor. İleriki günlerde Anadolu Haber Online'ı kendine özgü web tasarımı içerisinde bulabileceksiniz. Anadolu Haber Online, üniversitemizin web sitesinde Duyurular bölümünün içerisinde yer alacaktır.



Mutlu bir hafta dileklerimizle...

Doç. Dr. Halli İbrahim GÜRCAN
haber@anadolu.edu.tr

Anadolu Haber

Anadolu Üniversitesi haftalık iletişim gazetesi

ISSN 1302-0005

21-27 Şubat 2000

Sayı:90

Sahibi:
Prof. Dr. Engin ATAÇ

Genel Yayın Yönetmeni:
Prof. Dr. Haluk GÜRGEN

Yazı İşleri Müdürü:

Doç. Dr. Halli İbrahim GÜRCAN
Haber Editörü : Uzm. Ufuk TÖZELİK
Kültür-Sanat Editörü: Ar. Gör. Deniz KILIÇ
Spor Editörü : Ar. Gör. Haluk BİRSEN
Görsel Yönetmen : Ög. Gör. Sibel ONURSOY

Anadolu Üniversitesi Basımevli'nde 5000 adet basılmıştır.
İletişim Adresi:
Anadolu Üniversitesi, Yunusemre Kampüsü,
Vakıf Binası, 26470 Eskişehir
Tel: 0-222-335 05 81 / 1790 Faks: 0-222- 335 36 16
E-posta: haber@anadolu.edu.tr

Ergenlik döneminde değişim

Milli Eğitim Bakanlığı gençlerin ergenlik dönemindeki sorunlarını en aza indirmek amacıyla İstanbul'daki okullarda 'Ergenlik Döneminde Değişim' adıyla cinsel eğitim dersi verdi.

İlköğretim 6. 7 ve 8. sınıflarına Millî Eğitim Bakanlığı Sağlık Daire Başkanlığında görevli uzmanların verdiği eğitim, öğrenciler tarafından ilgiyle karşılandı. 40 dakika süren eğitimi az bulduklarını belirten öğrenciler, bu derslerin sürmesi gerektiğini dile getirdiler.

Eğitimin amacını, gençlerin ergenlik dönemindeki sıkıntıların, endişelerini bilimsel açıklamalar doğrultusunda aydınlatmak oluşturuyor.

22 Şubat Salı günü Radyo A haber bültenine konuk olan İletişim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yard. Doç. Dr. Rüçhan Gökdağ cinsel eğitimin ve bu kapsamda gerçek-

Geçtiğimiz günlerde Radyo A'ya konuk olan Yard. Doç. Dr. Rüçhan Gökdağ, cinsel eğitimi değerlendirdi



İletişim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yard. Doç. Dr. Rüçhan Gökdağ

leştirilen dersin oldukça önemli olduğunu açıklarken, cinsel eğitimin ülkemizde geç başlandığını da hatırlattı.

Bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olabilmesi için bedenini tanıması ve beden ile barışık yaşaması gerektiğine değinen Gökdağ, cinsel eğitimin

kimler tarafından verileceği, nasıl verileceği, bu konuda ailenin katkısının ne olacağı, toplumun buna nasıl bakacağı ve medyanın ne yönde destek vereceğinin önemini vurguladı.

12-14 yaş grubundaki çocukların en firtınalı dönemleri-

ni yaşadıklarını ifade eden Gökdağ sözlerini şöyle sürdürdü:

"Ergenliğe geçiş döneminde bedende birçok değişim meydana geldiği için cinsel eğitimin bu yaşlarda verilmesi oldukça uygundur. Ancak eğitimin verilmiş biçimi ve kimler tarafından verildiği oldukça önemlidir.

Eğitimi verecek kişilerin çocuğun tanıdığı kişiler olmasına özen gösterilmelidir. Eğitimi konuyu utanmadan anlatırsa çocuğun konuyla ilgili rahat soru sorması kolaylaşır.

Ayrıca bu eğitimin başarıya ulaşmasını sağlamak için sadece okuldaki eğitimin yetmeyeceği de bir gerçektir. Ailenin de eğitimi desteklemesi gerekir.

Böyle bir eğitim için 40 dakikalık süre yeterli olabilir, ancak teknolojik aletler kullanarak eğitimin içeriğini güçlendirilebilir."

Belgin BENEK

Nakillerde LES istenmiyor

Yüksek lisans eğitimini tamamladıktan sonra doktora eğitimini başka bir üniversitede tamamlamak isteyenlere yeni bir kolaylık getirildi. Bundan böyle başka bir yüksek öğretim kurumunda yüksek lisans eğitimini tamamladıktan sonra, doktora eğitimine Anadolu Üniversitesi'nde başlamak isteyen öğrencilerde Lisansüstü Eğitim Sınavı'na (LES) yeniden girme önkoşulu aranmayacak. Ancak tekrar LES'e girmeme önkoşulu sadece 6 aylık bir süre için geçerli olacak. Bir yıl süre geçiren sürelerde ise doktora eğitiminin yapılabilmesinde daha önce de olduğu gibi LES sonucu istenecek.

Kayıtlar bilgisayardan...

Anadolu Üniversitesi'nin tüm akademik birimlerinde Bahar Dönemi ders kayıtları 21-25 Şubat tarihleri arasında yapıldı. Güz döneminde başlayan uygulamayla öğrenciler, derslerini kendileri seçerek bilgisayar laboratuvarlarından kayıtlarını kendilerini gerçekleştirmişlerdi. Bu uygulama Bahar Dönemi kayıtlarında da gerçekleştirildi. Öğrenciler seçtikleri dersleri, danışman öğretim elemanları ile görüşerek, danışmanın onayı ile ders kayıtlarını gerçekleştirdiler.

Atıla Özer 'İstanbul'da

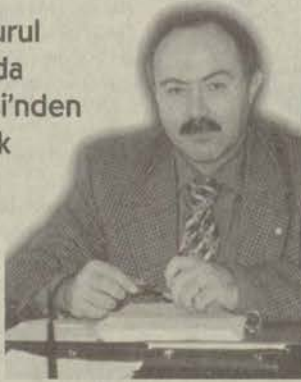
Anadolu Haber'e de karikatürler çizen Doç. Atıla Özer, İstanbul Airlines için hazırlanan board magazin 28. sayısına konuk oldu. Özer, dergide karikatürü 'dünyayı güler yüzle anlama, anlamlandırma sanatıdır' şeklinde ifade ederken; dergi, Özer'in karikatür, grafik ya da illüstrasyon adını verdiği ürünlerini, izleyicilerle paylaşabilmek için Ankara'dan başlayan ve Eskişehir, Şile, Anamur, Hortu, Avusturya ve Almanya'ya uzanan bir yolculuğa çıktığını belirtiyor.

KPDS başvurulan

KPDS başvuruları 21 Şubat, 3 Mart tarihleri arasında yapılacaktır. 7 Mayıs 2000 tarihinde yapılacak olan sınav için adayların bankaya 12 milyon yatırmaları gerekiyor. Başvuru formları rektörlüklerden alınabilir.

Gerek, ÜAK üyesi

Üniversitelerarası Kurul üyeliğine 2000 yılında Anadolu Üniversitesi'nden Prof. Dr. Nüvit Gerek seçildi



Nüvit Gerek Üniversitelerarası Kurul'a Rektör Ataç ile birlikte katılacak

Türkiye'deki tüm üniversitelerin ortak konularında görüş alışverişinde bulunduğu, karar almak, uygulama birliği sağlamak amacıyla kurulmuş olan Üniversitelerarası Kurul'a (ÜAK) bu yıl Anadolu Üniversitesi'nden Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nüvit Gerek seçildi. Yılda yedi veya sekiz kez toplanan kurula Anadolu Üniversitesi'nden Rektör Prof. Dr. Engin Ataç ile birlikte Prof. Dr. Nüvit Gerek katılacak.

Üniversitelerarası Kurul nedir?

Üniversitelerarası Kurul, akademik bir organ olup yükseköğretim planlaması çerçevesinde, üniversitelerin eğitim-öğretim, bilimsel araştırma ve yayın faaliyetlerini koordine etmek, uygulamaları değerlendirmek, Yükseköğre-

tim Kurulu'na ve üniversitelere önerilerde bulunmak gibi görevleri bulunuyor. Kurul ayrıca üniversitelerin öğretim üyesi ihtiyacını karşılayacak önlemleri teklif ediyor ve doktora ile ilgili esasları tespit ederek yurt dışında yapılan doktoraları, doçentlik ve profesörlük ünvanlarını değerlendiriyor. Doçentlik sınavlarının düzenlenmesi bu sınavla ilgili esasların tespit edilmesi ve jürilerin seçilmesi kurulun diğer görevleri arasında yer alıyor.

Alo orası santral mi?



Halkla İlişkiler Müdürü Kenan Şanlıer, santral memurlarını telefonda iletişim konusunda bilgilendirdi

SANTRAL memurları, hizmetçi eğitimde daha sıcak ve etkili "alo" demeyi öğreniyor. Halkla İlişkiler Müdürü Öğr. Gör. Kenan Şanlıer, Öğr. Gör. Feruh Uztuğ ve Münire Kıpçaklı tarafından 23 Şubat Perşembe günü verilen

eğitimde memurlar, üniversite ve kampus tanıtımı, sosyal etkinlikler, telefonla iletişim, sözlü iletişim, hitap ve sesi kullanma, doğru yönlendirme gibi konularda bilgi aldı.

Ersöz'le sevgi üzerine

İletişim Kulübü, yazarları, düşünürleri, şairleri, okuyucusu ile buluşturuyor.

Geçtiğimiz yıl kurulan ve yaklaşık 300 üyesi bulunan 'İletişim Kulübü' toparlanma aşamasından sonra etkinliklerine başladı.

"İletişim Sohbetleri" adı altında genç kuşağın, yazılarını ilgiyle izlediği yazar Cezmi Ersöz, Fırald dershanelerinin katkılarıyla



Yazar Cezmi Ersöz

Anadolu Üniversitesi Sinema Salonu'nda 9 Mart Perşembe günü saat 13:00'te **sevgi, özgürlük ve yabancılaşma** konulu söyleşide okuyucular ile buluşacak. Kulübün yönetim kurulu üyelerinden Devrim Dikkaya, kulübe yeni katılımlarla birlikte daha da güçleneceklerini belirten etkinliklerin de devam edeceğini söylüyor.

Hayatının değerini bilenler üstgeçidi kullanıyor!



Anadolu Haber'in bir haftası

Anadolu Haber, tam iki yıldır üniversitemizden haberdar olmanız için çalışıyor.

Türkiye'nin ilk haftalık üniversite gazetesi Anadolu Haber, yayın hayatında iki yılını doldurdu. Bu sayımızda gazetemizin size ulaşmaya kadar geçen bir haftasını anlatacağız...

Anadolu Haber, şu an okuduğunuz sayısıyla iki yıl geride bıraktı. Sizlere üniversitemizden ve içinde yaşadığımız kentten haberler sunan Anadolu Haber, şimdiki kadar sizlerle ve üniversitemizle ilgili çeşitli konuları haber yaptı. Bu sayımızda yeni bir yayına girmemiz nedeniyle kendimizi haber yaptık...

Anadolu Haber iki yıldan bu yana çalışmalarına aralıksız devam ediyor. Türkiye'nin ilk haftalık üniversite gazetesi Anadolu Haber'in, bir haftaya yayılan heyecanı ve temposunu sizlerle paylaşmak istedik.

Türkiye'de bir ilk

Okuyucularına 28 Şubat 1998 günü ilk sayısıyla "merhaba" diyen Anadolu Haber, tam iki yıldır haber verme işlevini aralıksız sürdürüyor. Anadolu Haber, işlevi ile bir örnek durumuna geldi ve birçok üniversitenin de iletişim gazetesi yayımlaması yönünde model oldu.

Toplantıyla başlıyor

Tüm muhabir kadrosunu üniversitemiz öğrencilerinin oluşturduğu Anadolu Haber'in bir hafta süren maratonunda her çarşamba yapılan gündem toplantısı önemli bir yere tutuyor. Genel Yayın Yönetmenimiz Prof. Dr. Haluk Gürgen'in başkanlığında biraraya gelen ekibimiz, haberlerin değerlendirilmesini yaparak gazetemizde yer alacak haberleri ve yerlerini belirliyor.

Sürekli bir koşuşturma

Toplantıyla her muhabir, hafta içinde yapacağı haberlere ilişkin önerilerle geliyor, haber konuları tartışılıp haberin hangi yönünün ön plana çıkarmak gerektiği karara bağlanıyor. Böylece

bir hafta sürecek koşuşturma başlıyor. Yapılan görüşmeler, bilgilerin toplanıp biraraya getirilmesi derken haberler yazılıyor.

Üniversitede basılıyor

Editörler tarafından düzeltilen ve onaylanan haberler, tasarımı yapılarak bir gazete haline geliyor. Görsel yönetmenimiz tarafından son şekli verilen Anadolu Haber, basım için üniversitemiz basımına giriyor.

Son durak standlar

Üniversitemizin kendi basımında her hafta 5 bin adet basılan Anadolu Haber elden dağıtımın yanı sıra fakülte, yüksekokul ve idari birim binalarında bulunan standlar aracılığıyla sizlere ulaşıyor. Anadolu Haber aynı zamanda diğer üniversite rektörlüklerine ve 150'yi aşkın ulusal basın kuruluşu ve yazarlarına, Eskişehir'deki resmi kurumlara ve İlçe kaymakamlıklarına da gönderiliyor.

İki yılın notları

Anadolu Haber, Türkiye'nin ilk haftalık üniversite gazetesi unvanını elinde tutuyor.

* Çalışanlarının hepsi üniversitemiz öğrencisi.

* Daha önce gazetemizde çalışan birçok muhabir arkadaşlarımız halen Hürriyet, Sabah gibi ulusal gazetelerde habercilik hayatlarına devam ediyorlar.

* Üniversitemizde yapılan çalışmaları bütün Türkiye'ye duyuruyor. Ulusal ve yerel basın tarafından da yakından izleniyor.

* Anadolu Haber'in kaynak gösterildiği 250'den fazla haber basında yer aldı.

Çelik ÇELİKİYAMAN



Hayatın içinden Alkolizm

Her yıl mart ayının ilk haftasında "Alkolizm" hakkında konferanslar tertiplenir, söyleşiler düzenlenir.

Peki, yaşamları mahveden, ocakları söndüren alkolizm nedir acaba?

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre alkolizm; "Adet ve geleneklerin ötesinde devamlı alkol alma alışkanlığıdır."

Keller'e göre alkolizm; "Kronik bir davranış bozukluğudur. Bozuk bir beslenme düzeniyle birlikte kişinin bedensel ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulur." Yine Keller'e göre: "Alkolizm psikolojik bir düşkünlük ve fizyolojik bir alışkanlıktır. Alkolik, içmeye başlayacağı zaman ve bir kere başladıktan sonra da ne zaman durması gerektiğini kestiremez."

Adasal'a göre: "İçki alışkanlığında kendisi kaçır ailesini ve hatta çevresini de zarara soktuğu halde bunu önlemekte iradesini kullanamayan ve içten gelen bir dürtüyle çok defa alkol alma gereksinimi duyan her şahıs alkoliktir."

Fenichel ise: "Mutsuzluk sonlandığı halde devamlı içmeye son veremeyen kimselere alkolik denir" diye tanımlamaktadır.

Yine WHO alkolizmi; "İçkinin işine engel olduğunu değil de işinin içki almasına engel olduğunu düşünmeye başlayan kişi alkoliktir" der.

Tanım ne olursa olsun alkolizm sürecinde önce kişi alkolü içmekte; sonra alkolü içmekte; sonunda ise alkolü içip bitirmektedir.

Alkolizm dört aşamada görülür:

1-Alfa Alkolizmi: Ruhsal veya bedensel bir sıkıntıyı gidermek için olağandışı aşırı alkol alma durumudur. Daha çok psikolojik bir bağımlılık söz konusudur. Bırakıldığı zaman kesilme belirtisi görülmez.

2-Beta Alkolizm: Olağandışı alkol alma sonucu "Gastrit", "Karaciğer Yağlanması" gibi organik bozukluklar çıkması karşın fiziksel bağımlılık oluşmamıştır henüz.

3-Gama Alkolizm: Alkole karşı ruhsal ve fiziksel yönden yüksek düzeyine inen bağımlılık oluşur. Alkole tolerans artarak içilen miktarla ilgili şiddetli bir kontrolsüzlük oluşur, organik bozukluklar artar. Bırakıldığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.

4-Delta Alkolizm: Karaciğer yağlanması, alkolik hepatit, siroz, pankreas bezi iltihabı, müzmin gastrit, beyin, beyincik ve sinir sistemiyle ilgili bozukluklar, kalple ilgili bozukluklar, vitamin noksanlığına bağlı bozukluklar gibi ağır bedensel sorunlar gelişir. Bu safhada doktor gözetiminde olmaksızın alkol bırakıldığı takdirde "Deliryum Tremens" dediğimiz ani gelişen ve çok tehlikeli boyutlara çıkabilen şuur-suzluk halinin oluşması kuvvetli bir olasılıktır. ALKOLİZMİN TEDAVİSİ: Tedavide ilk vge en önemli koşul şahsın kendisinin tedavi olmayı istemesidir. Çevresinin ve yakınlarının isteği ve dayatması ile yapılan tedavilerden sonuç alınamamaktadır.

Şahıs, alkolizmin pencesinden gerçekten kurtulmak istiyorsa ve bunda kararlıysa belli bir süre klinikte yatılarak kendisine medikal tedavi ve psikoterapiler uygulanır.

Taburcu olduktan sonra da uzunca bir süre bireysel destekleyici psikoteraplere ve grup psikoterapilerine katılır.



Psikiyatr
Dr. Hasan
Ulvi Kıvanç

DUYURULAR

● Akustik gitar dersi verilir.
0532 300 50 43

● Satılık araba. 1983 model
Audi 100, hidrolik direksiyon
1.750.000.000 TL
İdris Tuna 4181

● Satılık araba.1997 model
Renault Twingo, Enjeksiyonlu
Selami Över, 1456

● 3. ev arkadaşı araniyor
Eczacılık yanında mobilyalı ev
Mürvet Mızraklı 3626
● Satılık Araba, 1972 model,
1600 motor, 1.000.000.000TL
Atilla İlerite

● Satılık Araba, 1993 model
Renault Broadway,
eski kasa

60.000 km'de temiz
Medine Sivri 3541
● Satılık Yazlık.
Altınolukta dublex
335 69 63
335 05 80 - 11 60.

DÜZELTME

89. sayımızda, sayfa tasarımındaki bir hata sonucu birinci sayfada yer alan "Oryantasyon eğitimi haberinde görüş bildiren öğretim elemanlarının fotoğrafları yanlış girmiştir. Düzeltir, özür dileriz.

Duyurularınızı 1790 No'lu telefona yazdırabilirsiniz. Bu köşemiz ücretsizdir.

Tiyatro Anadolu'dan yeni oyun

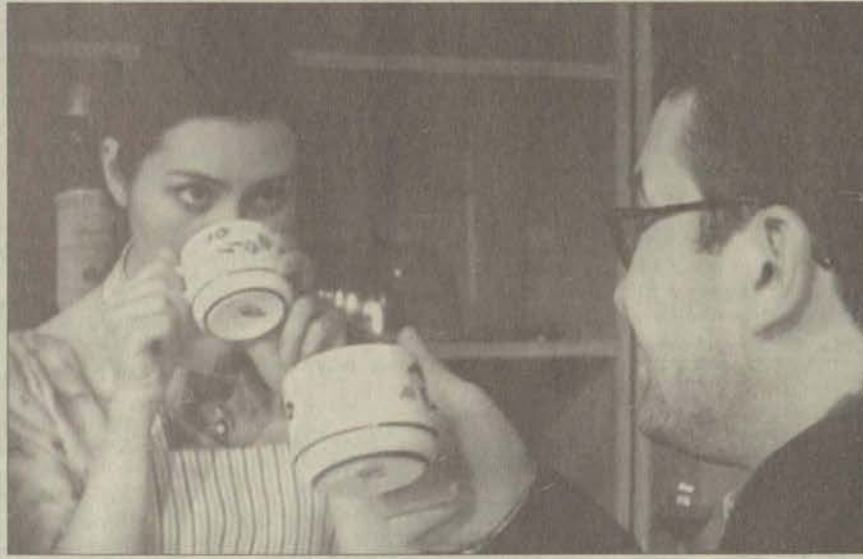
Türkiye'nin ilk üniversite tiyatrosu topluluğu olan Tiyatro Anadolu, beğeni toplayan oyunları sergilemeye devam ediyor. Topluluk, Kader Kısmet Oyunu'ndan sonra, "Peynirli Yumurta" ile tiyatro severlerin karşısına çıkmaya hazırlanıyor. Oyun ilk olarak 2 Mart'ta perdelerini açacak ve daha sonra da Kader Kısmet Oyunuyla dönüşümlü olarak sahnelenecek.

2 Mart'ta başlıyor

Süpervizörlüğünü Ergin Orbey, yönetmenliğini ise Erol İpekli'nin yaptığı Peynirli Yumurta'nın gala gecesi, 2 Mart'ta Atatürk Kültür Merkezi'nde yapılacak. Tiyatro Anadolu'nun bu sezon ikinci oyunu olan Peynirli Yumurta, Kader Kısmet Oyunu adlı oyunla dönüşümlü olarak tiyatroseverler ile buluşacak.

Sıradışı bir ilişki

Macar Ferenc Korinthy tarafından yazılan ve Çiğdem Öztep



tarafından Türkçe'ye çevrilen Peynirli Yumurta adlı oyunda, erkek müşteri ile garson kadının bir gecelik ilişkisini konu alıyor. Oyunda garson kadını Aylin Aydoğdu, erkek müşteriyi ise Ha-

san Şahintürk canlandırıyor. Oyun, Macaristan'da gecenin geç bir saatinde küçük bir kafeye gelen erkek müşterinin garson kadınıyla bir gecelik ilişki yaşamak istemesiyle başlıyor.

Oyunda kadın ve erkek bu tür karşılaşmalarda şimdiye kadar ele alınan kalıplaşmış tiplerden farklı yönleri ile o akşamı geçirirler.

Çelik ÇELİKİYAMAN

Tiyatro Anadolu, sezonun ikinci oyunu Peynirli Yumurta ile 2 Mart'ta seyircisiyle buluşacak. Oyun, Kader Kısmet Oyunu ile dönüşümlü olarak sahnelenecek.

27 Mart Dünya Tiyatro Günü nedeniyle sanat severler Kader Kısmet Oyunu'nu ücretsiz olarak izleyebilecekler. Peynirli Yumurta ile Kader Kısmet Oyunu'nun izleyicilerle buluşacakları tarihler ise şöyle:

2 Mart Peynirli Yumurta
6 Mart Peynirli Yumurta
21 Mart Peynirli Yumurta
23 Mart Kader Kısmet O.
27 Mart Kader Kısmet O.
28 Mart Peynirli Yumurta
30 Mart Peynirli Yumurta

Müzik Kulübü... Yeniden



Kulübün halk müziği grubu Anadolu Ezgileri yeni dönem çalışmalarına başlıyor.

Bir çok aksaklıkların ardından yeniden yapılan Anadolu Üniversitesi Müzik Kulübü çalışmalarına başladı

1995 yılında Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde bir grup öğrenci ve öğretim elemanı tarafından kurulan Eğitim Fakültesi Müzik Kulübünün gördüğü ilgi beklenenin üzerine çıktı ve EF-M Klüp Eğitim Fakültesi bünyesinden ayrılarak üniversite çatısında bir oluşum haline geldi.



Okutman Mehmet Alan

Bu dönem içinde, Okt. Mehmet Alan koordinatörlüğündeki müzik kulübü, çok başarılı çalışmalara imza attı. Hemen hemen her müzik türünden çalışmalar sergilendi ve gruplar oluşturuldu. Öğrenciler için çeşitli müzikal alanlarda dersler ve seminerler düzenlendi.

Üniversite yönetiminin tüm kulüpleri tek çatı altında toplama kararından sonra EF-M Kulübü de feshedildi ve tüm üniversite kapsamında bir müzik kulübü kurulması kararlaştırıldı.

Sonunda, 1999 Kasımında ilk genel kurulunu düzenleyen, A.Ü. Müzik Kulübü çalışmalarına başladı. Kulübün genel koordinatörlüğü için

rektörlük tarafından yine Okt. Mehmet Alan görevlendirildi. Amatör bir ruhla fakat, profesyonel bir çalışmayla hareket edeceklerini söyleyen yönetim kurulu üyeleri de; amaçlarının kulübü ve üniversiteyi en iyi şekilde temsil etmek olduğunu belirttiler.

GSF öğretim elemanlarının eserlerinden oluşan bir karma sergi düzenleniyor. Serginin tüm geliri depremzedelere bırakılacak.

Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim elemanları, eserlerini çeşitli etkinliklerde sergilemeye devam ediyor. Grubun eserleri son olarak Eskişehir Porsuk Lions Kulübü tarafından düzenlenen karma sergide sanatseverlerle buluşacak. 20-25 Mart tarihleri arasında Devlet Güzel Sanatlar Galerisi'nde açılacak olan sergiden sağlanan tüm gelir depremzedelere yararına kullanılacak.

GSF'den toplu sergi



Sinemalar...

ANTONIO BANDERAS



Sinema Anadolu;
Notting Hill
(29 Şubat-4 Mart)
13. Savaşçı (6-11 Mart),
What Dreams May
Come (21-25 Mart)
An sineması;
Altıncı His, Şeytanın
Günü, Eylül Fırtınası
Kılıçoğlu sineması;
Kemik Koleksiyoncusu,
Kahpe Bizans
AFM;
Kemik Koleksiyoncusu,
Eylül Fırtınası, Ekim Düşü,
Şeytanın Günü

Caz Söyleşisi

8 Mart Çarşamba günü yapılacak olan Türkiye'de caz konulu söyleşi saat 14:00'da Kongre Merkezi Kırmızı Salonu'nda gerçekleşecek. Caz Kulübünün gerçekleştirdiği söyleşiye; Jazz Dergisi editörü Zuhal Focan, caz sanatçısı Okay Temiz, TRT caz programı yapımcısı ve Bilgi Üniversitesi öğretim görevlisi Hülya Tunçaç ve caz sanatçısı Hasan Cihat Öter katılacak.

Amaç ülke çapında kalite

KalDer tarafından 1998 yılında başlatılan Ulusal Kalite Hareketi yurt çapında tüm sektörlerde ortak bir kalite bilincinin yaratılması ve geliştirilmesi için çalışmalarına devam ediyor. KalDer Ankara, İzmir ve Bursa'nın ardından Eskişehir'de dördüncü şubesini açtı. Açılış nedeniyle Atatürk Kültür Merkezi'nde "Ulusal Kalite Hareketi ve Beklentiler" adlı bir panel düzenlendi. Değişen dünyada kalitenin her yerde karşımıza çıktığının anlatıldığı panelde, kalitenin hayatımızın kolaylaşması ve daha rahat yaşamamız için önemli olduğuna dikkat çekildi.

Dünya çapında kalite

Başarılı şirketlere bakıldığında Toplam Kalite Yöntemini

Açılış nedeniyle Atatürk Kültür Merkezi'nde düzenlenen panelde, kalitenin her alanda gerekli olduğu vurgulandı

Kalite bilincini yaymak için çalışan KalDer'in Eskişehir şubesi hizmete girdi

uygulayanların görüldüğünü söyleyen KalDer Eskişehir Şubesi Yönetim Kurulu Başkanı Erhan Yücel, kalitenin tüm ortamları ihtiyaçlarını karşılamak için iyileştirme yapılması olduğunu belirtti. Yücel, "KalDer, özel ve kamu alanında ve sivil toplum örgütlerinde dünya çapında kalite sağlamak için çalışmaktadır" dedi.

Binlerce insana eğitim

Şu an 250 firmanın özdeğer-

lendirme uyguladığını söyleyen KalDer İcra Kurulu üyesi Tuğrul Çelebi ise, amaçlarının 2000 yılı sonuna kadar 1000 kuruluşun özdeğerlendirme yapmasını sağlamak olduğunu dile getirdi. Bu yıl düzenlenmesi planlanan Kalite olimpiyatlarının eylül ayında İstanbul'da yapılacağını ifade eden Çelebi, KalDer'in düzenlediği eğitim seminerlerine şimdiye kadar 25 binden fazla insanın katıldığını dikkat çekti.



Ahmet CEMAL

Okuma Köşesi

Geçen haftaki okuma köşesinde, öğrenciler tarafından bugüne kadar çokça sorulmuş soruların temel olarak okuma eylemi üzerinde durmuş ve "Okur olmak, ne demekti?" sorusuna yanıt aramıştım.

Bu hafta ise, yine çokça sorulan bir soruyu: "Ne okumalıyım?" sorusunu deşmeye çalışacağım.

Biraz düşünüldüğü takdirde, bu tip bir sorunun daha çok kimler tarafından sorulduğu kendiliğinden anlaşılır. Soru, okumaya epey geç bir dönemde başlamış olanlara özgü bir sorudur. Ve: "Ne okumalıyım?" diye sormak, aslında yine de okuma eylemini somut amaçlara bağlama eğilimini sergileyen bir tutumdur. Oysa geçen haftaki yazımda gerçek okurluğun somut ya da gündelik amaçlar gütmeyen bir okurluk olduğunu vurgulamıştım.

Bir kişinin yalnızca kendi uzmanlık ya da uğraş alanıyla sınırlanacağı bir okuma eyleminin de "dünyaya açılma" bağlamında bir okurluğa götürmeyeceğini belirtmiştim.

Okurluğa giden yol, kendi uğraş ve uzmanlık alanlarımızla sınırlanmamış bir merakın geçer. Sevğiden ne anlaşıldığını merak edebiliriz. İnsan doğasının türlü yönlerini merak edebiliriz. Barajların tonlarca suya nasıl dayandığını merak edebiliriz. Ruh hastalıklarının temel nedenlerini merak edebiliriz. Kitlelerin en çok hangi etkilerle harekete geçtiklerini merak edebiliriz.

Edebiyatın ne olduğunu merak edebiliriz.

Ve bütün bu merakların kendi uğraşlarımızla, uzmanlık alanlarımızla hiçbir ilintisi bulunmayabilir.

Bunu bile bile okuduğumuz, her merakımızı gidermek için okumaya başladığımız gün, okur olmaya da başlamışızdır.

Okur olmak, hiçbir merakı ve hiçbir merak uğruna okumayı küçümsememek, zaman kaybı saymamak demektir.

Okur olmak, okumayı dünyaya açılmanın temel koşullarından biri saymak demektir.

Okur olmak, yazı'nın ortaya çıkışından beri oluşturulmuş uçsuz bucaksız bir mirasın mirasçıları arasında yer almaya hak kazanmak demektir.

Ve belki hepsinden de önemlisi, okumayı yaşamın onsuz olunamaz bir parçasına dönüştürmek ile adam olmak ve adam gibi yaşamak arasında kopmaz bir bağ vardır.

En büyük yanılgılardan biri de: "Oku da adam ol!" sözünün anlamını, yalnızca diplomalar uğruna okumakla sınırlamaktır.

Ne mi okumalısınız? Meraklarınızı giderecek her şey!

Haftaya yeni bir kitapta buluşmak üzere.



Net'tim, ne buldum?

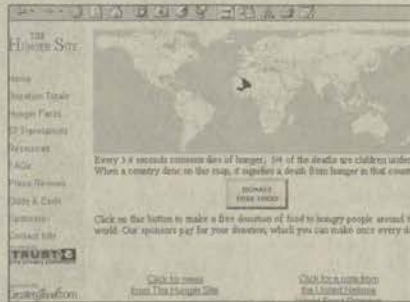
Serhat KARAKAYA

Çocuklara gıda yardımı

Birleşmiş Milletler'in yaptığı bir araştırmaya göre dünyada her 3.6 saniyede bir, bir çocuk olmak üzere, günde toplam 24.000 kişi açlıktan yaşamını yitiriyor. BM bunun önüne geçebilmek için, United Nations World Food Program (UNWFP) adı altında bir çalışma başlattı. İnternetin de dahil edildiği bu yardım programına bizler de cebimizden beş kuruş çıkmadan katılabiliriz.

www.hungersite.com

Siteye girdiğinizde karşınıza dünya haritasını buluyorsunuz. Bazı ülkeler her 3 saniyede bir sıyah bir tabakayla kaplanıyor. Bu o ülkede bir çocuğun açlıktan yaşama veda ettiği anlamına geliyor. Her 3 ya da 4 saniye de farklı ülkelerde hemen hemen aynı yaşta çocukları öldüğünü görmek insana üzüntü verse de onlara yiyecek yardımı yaparak kendinizi bir an için bu organizasyonun bir parçası olarak görüyorsunuz. Donate tuşuna basarak bu çocuklara yiyecek yardımı yapabiliyorsunuz. Daha doğrusu bu işe spon-



sor olmuş büyük şirketler sizin adınıza yardım yapıyorlar. Siz de para harcamadan bu çocuklara kuru erzak göndermiş oluyorsunuz.

Birleşmiş Milletler'in 80 ülkeyi kapsayan bu yardım sitesini görmek ve aç çocuklara yardımında bulunmak isterseniz kaçırmamanız gereken bir yer. Ayrıca sitede nakit ödeme yapabileceğiniz linkler de mevcut.

Önerileriniz ve sorularınız için: k.serhat@superonline.com

Canlı bağlantılar: 1790-1791

Kıbrıs'ta video konferans

Videokonferans destekli uzaktan eğitim çalışmalarının şimdiki durağı KKTC. Kıbrıslı öğrencilere AÖF Lefkoşa Bürosu'nda akademik danışmanlık hizmeti veriliyor

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişmeleri açıköğretim sistemine yansıtma konusunda Haftada ilk gün olmak üzere toplam dört saat verilen dersler, mart ayı sonuna kadar sürecek.

devam ediyor. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, geçtiğimiz yıl Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi ile başladığı videokonferans destekli uzaktan eğitim çalışmalarına bu yıl Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki öğrencileri ile devam ediyor. AÖF Lefkoşa Bürosu'nda hazırlanan uyuşantılı videokonferans merkezinde Kıbrıslı öğrencilere Akademik Danışmanlık hizmeti veriliyor.



Yeni iller sırada

Amaçlarının, gerekli alt yapıyı sağlayarak videokonferans sistemini tüm illere yaygınlaştırmak olduğunu söyleyen AÖF Dekanı Prof. Dr. Ali Ekrem Özkul, bu amaçla öncelikle mevcut AÖF binalarında konferans salonu oluşturmayı düşündüklerini ve daha sonra da bağlantı için uyuşantılı kapasitesi sağlanacağını söyledi.

Anadolu

Şampiyonluk yolunda engelleri bir bir ortadan kaldıran Anadolu Üniversitesi Bayan Hentbol Takımı, güçlü rakibi Ankara Telekom'u Eskişehir' de devirerek yoluna devam etti: 27-26



Türkiye Bayanlar Birinci Hentbol Ligi'nde şampiyonluk yolunda rakiplerini bir bir saf dışı eden Anadolu Üniversitesi 26 Şubat' ta Ankara Telekom' u da zorlu bir mücadelenin ardından 27-26 yenerek yoluna devam etti. Eskişehir Porsuk Spor Salonu'nda oynanan karşılaşmanın ilk 15 dakikası 6-6 eşitlikle geçildi. İlerleyen dakikalarda rakibi üzerinde üstünlük kuran Anadolu Üniversitesi 16-11 önde bitirdi. İkinci devrede süratli oyun anlayışını devam ettiren Anadolu Üniversitesi ikinci devrenin 45. saniyesinde Demet'le 17. golü Ankara ekibinin ağlarına gönderdi. Karşılaşmanın bitimine 5 dakika kala Anadolu Üniversitesi yakaladığı üst

üste hızlı hücumlardan önce kalede üstünlüğe geçmeye başladı. Maçın buçuk dakikasına girince Telekom farkı bir golle durumu 27-26 yaptı. Her iki devrede birer hücumdan sonra da maçı 27-26 Anadolu Üniversitesi'nin galibiyeti ile sonuçlandı. Karşılaşmada Gonca Derya ile birlikte en çok gol atan Derya, attığı 5 golle ikinci yarıda rakip kaleyi devirdi. Maçın kritik dakikalarında attığı gollerle de genç oyuncu Derya'nın antrenörün gözde oyuncusu olduğunu şöyle değerlendirdi: "Derya, tenekli bir oyuncu. Kritik zamanlarda k

Bayanlar filede rahat geçti

Hafta içi Federasyon Kupası birinci turunda Şanlıurfa Gençlikspor' ı maça çıkmadığı için 3-0 hükmen galibiyetle eleyen Anadolu Üniversitesi, 26 Şubat' ta konuk ettiği İçel Toros Koleji' ni de 3-1 yenerek rakiplerine şans tanımıyor. Eskişehir Atatürk Spor Salonu'nda oynanan karşılaşmanın ilk setinde Anadolu Üniversitesi Toros Koleji' ni sahadan silerek 25-11 galip ayrıldı. 16 dakika süren sette Anadolu Üniversitesi 8 tane servisten sayı alarak işi kolaydan bitirdi. İkinci sette Antrenör Çetin Demirel genç veyıldız takımdan oyuncularını sahaya sürerek onlara şans tanıdı.

İlk altıdan yalnızca Sezen ve Sanem'in yer aldığı ve 19 dakika süren seti Anadolu Üniversitesi 20- 25 kaybetti. Üçüncü ve dördüncü setlerde toparlanan Anadolu Üniversitesi 20 dakika süren üçüncü seti 25-21 kazandı. Dördüncü sette de üstün olan Anadolu Üniversitesi 17 dakika süren seti 25-17 alarak karşılaşmadan da 3-1 galip ayrıldı.



Artık yorgunluğa elveda

Günlük yaşamın koşturmacası içinde kalan küçük zaman dilimlerini kendinize ayırmak yerine uyumakla ve boş boş televizyona bakmakla geçiriyorsanız yorgunluğa karşı savaş açmanızın zamanı gelmiş demektir.

Yapılan araştırmalara göre her üç kişiden birini sürekli yorgun hissetmekten şikayetçi. Normal tempolu bir iş gününün ardından aşırı derecede yorgunluk hissetmek pek de normal değil. Özellikle de ortada fiziksel bir rahatsızlık yoksa. İnsanın günde sekiz on saatini aynı havayı teneffüs ederek geçirmesi mesai saatinin bitimine doğru kendini yorgun hissetmesine neden olabilir. Ama bir kere açık havaya buluştuktan sonra ve ortam değiştikten sonra yorgunluk devam ediyorsa ortada bir sorun var demektir.

Karanlık tünel

Kronik yorgunluk söz konusu olduğunda tek bir rahatsızlıktan bahsedilemez. Uykusuzluk problemleri, hafif bir depresyon, kötü beslenme, kötü beslenme alışkanlığı, işte veya özel yaşamda stresli bir dönem yaşıyor olmak kişinin kendini sürekli yorgun hissetmesine yol açabilir. Hastalık olarak adlandırılabilecek olan bu durumun belirtileri demansizlik hissini yanısıra apati durumunda olmak, kas ağrılarıyla desteklenen enerji eksikliği hissetmek,



yataktan güçle kalkmak, dik-kat toplayamamak olabilir. Peki bu karanlık tünelden nasıl dışarı çıkılabilir? İşte yorgunluktan kurtulmanın beş yolu:

Az ama öz uyuyun

Uyku azlığı yorgunluğun sebeplerinden biridir. Ama sekiz saatlik bir uykunun ardından kendinizi hala yorgun hissediyorsanız kendinize sert bir yatak seçin. Kalın tek bir yastık kullanmak yerine iki ince yastık kullanmanın da faydasını göreceksiniz. Uyurken bedeninizin rahatlığı ve

ve soluklarınızın düzgün olması uykunuzun kalitesini yükseltmek açısından önemlidir.

Daha fazla hareket edin

Kasların zorlanması endorfin salgılanmasını sağlar ki bu da kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Spor yapmak günlük gerilimin atılması ve stresten arınmak için en ideal yöntemdir.

Doğru gıdaları seçin

Düzensiz beslenme, öğün saatlerine dikkat etmek veya tek tip yiyecekler tüketmek beraberinde bedensel bir yorgunluk getirir. Eğer yorgunluk şikayeti varsa beslenme düzeninde değişiklik yapma zamanı gelmiştir.

Vitaminleri önemseyin

B vitamini stresli anlarda imdadınıza yetişerek daha kuvvetli olmanızı sağlayabilir.

Gevşeyin

Gerilimden kurtulmak için yapılabilecek basit hareketlerden biri de her gün evinizde rahatlıkla yapacağınız egzersizlerdir.

Neslihan ÖZCAN

Bir güzellik bilgisi



Tırnak etlerini kesmek bu bölgelerin enfeksiyon kapmasına neden olabilir. Etleri almak yerine ellerinizi birkaç dakika sıcak suda tuttukten sonra ince ve düz bir tahtanın yardımıyla geriye itebilirsiniz.

Duş veya banyodan sonra da tırnak kenarlarındaki etler yumuşayacaktır. Havlunun kenarının üzerine koyup diğer ellerinizle etleri geriye itebilirsiniz. Böylece elleriniz manikür için hazır olacak.



Doç. Dr. Şükrü Torun

Yüz felci sanıldığı gibi soğuk hava nedeniyle mi oluşur? Yapılan araştırmalar bunun yalnızca bir varsayım olduğu sonucuna varıyor.

Yüz felci nedir?

Yüz felci çok fazla rastladığımız bir rahatsızlık değil. Hatta yapılan araştırmalar, yüz felcinin bir yıl içinde görülme sıklığını 100 binde 23 olarak açıklıyor. Soğuk hava koşullarının bu hastalığa sebep olabileceği düşünülse de araştırmalar bu konuda kesin bir sonuca varabilmiş değil. Anadolu Üniversitesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Şükrü Torun, soğuk havanın yanı sıra cereyana maruz kalmanın da yüz felcine neden olabileceği konusunda bazı varsayımlar olduğunu ancak yine de özellikle soğuk havalarda tedbirli olunması gerektiğinin altını çiziyor. Torun, ayrıca şeker hastalığının, gebeliğin ve hipertansiyonun da yüz felcine neden olabileceği konusunda çeşitli iddialar bulunduğunu söylüyor.

Tedavi ihmal edilmemeli

Yüz felcinin her yaş grubundaki kadın ve erkeklerde her mevsimde oluşabileceğini belirten Torun, bazı olgularda felç başlamadan önce kulak arkasında ağrı ve tad duyusunda bozulma görülebileceğini de ifade ediyor. Yüz felcinin genellikle tek taraflı olduğunu söyleyen Torun, en belirgin bozuklukları; felçli tarafta göz kapagının kapatılmaması, ağız köşesinin düşüklük göstermesi, yüz kaslarının hareketinin azalması ya da kaybolması olduğunu belirtiyor. Hastaların yüzde 80'inin ilk üç hafta içinde iyileştiğini söyleyen Torun, ancak bazı hastalarda iyileşmenin 3 ay ile 2 yıl gibi uzun sürelerde gerçekleşebileceğine dikkati çekiyor.

Aklınızda bulunsun

Hıçkırığı kesmek için

En olmadık yerlerde başlayan hıçkırık hepimizi zor duruma sokar. Kimi zaman bir toplantıda kimi zaman da önemli bir davette başlarız hıçkırığa. Böyle durumlarda en büyük tavsiye nefesin tutulmasıdır. Ancak hıçkırığınız ısrarla devam ediyorsa, dindirmek için karabiber çiğnemeyi deneyin.

Üniversi
temiz...

