

Bilimsel çalışma zenginliyiz

Anadolu Üniversitesi, öğretim elemanlarının bilimsel çalışmalarının basımı konusunda tüm imkânlarını seferber ediyor. 2000 yılı içerisinde bugüne kadar 27 bilimsel çalışma basılırken, geliştirilen 35 proje için de 354 milyar 910 milyar lira harlandı

Bilimsel çalışmaların araştırma ve hazırlık aşaması kadar önemli bir başka konu da, bu çalışmaların değerlendirilmesi ve yayımlanması.

Anadolu Üniversitesi, bilimsel çalışmaların değerlendirilmesi konusundaki çalışmalarını, her geçen gün daha da artırarak sürdürüyor. Özellikle, son üç yılda basılan bilimsel çalışma sayısına bakıldığında bu fark daha da be-

lirginleşiyor.

8 ayda 27 basılı materyal

Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nezih Varcan; 1997 yılında 25, 1998 yılında 38 ve 1999 yılında toplam 62 bilimsel materyalin basıldığını, bu yıl ise basılan materyal sayısının şimdiden 27'yi bulduğunu söyledi. Basılan materyal sayısında her geçen yıl artış olduğuna dikkati çeken Varcan, bunun en büyük nedeninin ise Anadolu Üniversitesi'nin



Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nezih Varcan, üniversitemizin bilimsel yayın profilini açıkladı

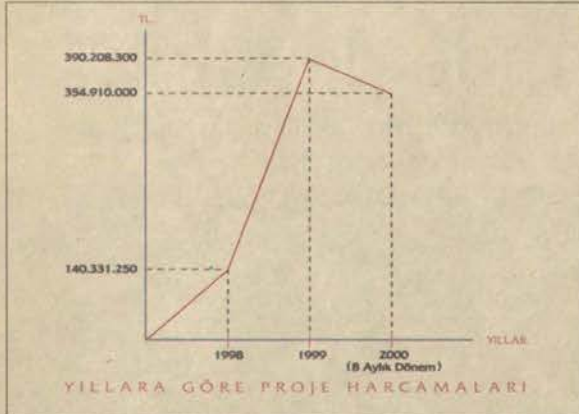
bünyesindeki öğretim elemanlarına, bilimsel çalışmalar konusunda da her türlü yardımı sağlama olduğunu belirtti.

"Mağdur olan yok"

Üniversite yönetiminin, hiçbir bilimsel çalışmayı geri çevirmediğinin altını çizen Prof. Dr. Varcan, "Hiçbir öğretim elemanımız bu konuda mağdur olmamıştır. Bu tür çalışmalara verdiğimiz destek bundan sonra da artarak sürecektir" dedi.

	Yıllar			
	1997	1998	1999	2000
Araştırma İnceleme	4 Adet	16 Adet	9 Adet	8 Adet
*Ders Kitabı	8 Adet	10 Adet	10 Adet	4 Adet
Dergi	5 Adet	7 Adet	5 Adet	3 Adet
Doğtora Tezi	6 Adet	-	37 Adet	12 Adet
Katalog	3 Adet	5 Adet	1 Adet	-

* Açık Öğretim kitapları hariç
YILLARA GÖRE BASILAN MATERYAL TÜRLERİ VE SAYILARI



Proje harcamaları

Aynı desteğin proje harcamaları için de geçerli olduğunu vurgulayan Varcan, 1998 yılında 18 proje için 140 milyar 331 milyon lira, 1999 yılında 46 proje için

390 milyar 208 milyon lira ve içinde bulunduğumuz yılın sekiz ayı boyunca da 35 proje için şu ana kadar 354 milyar 910 milyon liranın harcılandığını söyledi.

Murat KARATAŞ

Çizgi filmin candamarı

GSF Çizgi Film Bölümü, kamuoyunda çok ilgi çeken bölümlerimizden. Bölüme yayın kuruluşları da özel önem veriyor

Anadolu Üniversitesi'nin alanında tek olan birimlerlerinden Güzel Sanatlar Fakültesi Çizgi Film (Animasyon) Bölümü ulusal basın tarafından da yakından takip ediliyor.

Bilgisayar teknolojisi konusunda aylık olarak yayın yapan Sayısal Grafik gazetesi de haziran ayında üniversitemiz Çizgi Film Bölümü'nü konu olarak ele aldı. Gazetede bölümün teknolojiyi yakından izleyerek animasyon dünyasına kaliteli eleman yetiştirdiğinin altı çizildi.

Teknoloji mükemmel

Haziran 2000 baskısında üniversitemiz GSF Çizgi Film (Animasyon) Bölümü'nü mercek altına alan gazetede, animasyon sektörünün özel televizyonlar döneminin başlamasıyla birlikte

hızla geliştiği anlatıldı. Animasyon Bölümü'nün alanında eğitim veren tek birim olduğunun ifade edildiği yazıda, bölüm öğrencilerinin animasyon dünyasının en gelişmiş bilgisayar programı olan 3D Studio Max (Üç boyutlu animasyon programı) ile eğitim aldıklarına dikkat çekildi.

Sektörün belkemiği

Bölüm öğrencilerinin dönem çalışmalarını düzenledikleri sergilerde izleyiciler ile paylaştıkları belirtilen yazıda, bölümün özel

televizyonlar, multimedya yapım şirketleri ve reklam ajanslarında ortaya çıkan çizgi film sanatçısı gereksinimini karşıladığına işaret edildi.

Teknik beceriler

Yazıda; "Verilen dört yıllık eğitim sonunda öğrencilerin sinema dilini, film, video, animasyon ve multimedya tekniklerini öğrenerek reklam, sinema, televizyon ve multimedya sektörlerinin çeşitli dallarında görev yapacak hem kuramsal hem de teknik becerileri üstün donanımlı sanatçılar yetiştiriliyor" denildi.



ÇİZGİMİZAH

BEN HEP DEMEZ MİYİM!
"BİR KAŞAN VARSA
MUTLAKA BİR DE KOVALAYAN
VARDIR."



Atilla ÖZER

"Bilgi mühendisiyim"

Anadolu Üniversitesi bünyesinde 18 yılını dolduran Kütüphane ve Dokümantasyon Dairesi Başkanı Adnan Yılmaz, kendisini bir 'bilgi mühendisi' olarak görüyor ve büyük bir bilim yuvasında görev yapmaktan son derece mutlu olduğunu söylüyor

Hacettepe Üniversitesi Kütüphanecilik ve Enformasyon Bölümü'nden 1981 yılında mezun olan ve görevi gereği kendisini bir 'bilgi mühendisi' olarak tanımlayan Anadolu Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Dairesi Başkanı Adnan Yılmaz, kütüphanelerin beyin görevi gördüğünü söylüyor. Türkiye'nin en büyük bilim yuvalarından birinin kütüphanesinde görev yapmaktan gurur duyduğunu ifade eden Yılmaz, Anadolu Üniversitesi'nin güzelliklerine bir parça da olsa katkıda bulunmaktan dolayı son derece mutlu olduğunu belirtiyor.

Bilgi akışı değişiyor

Global dünya koşulları nedeniyle bilgiye ulaşma ve bilimsel çalışma koşullarının da değiştiğinin altını çizen Yılmaz, Anadolu Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Dairesi olarak bu değişime ayak uydurabilmelerinin kendileri açısından büyük önem taşıdığını söylüyor. Daire olarak, özveriyle çalışan oldukça genç bir ekibe sahip olduklarını vurgulayan Yılmaz, teknik uygulamaya ve fiziksel imkânlar açısından, üniversite kütüphanesi olarak, Türkiye'de ilk beş içinde yer almalarının da bu çalışmaların bir sonucu olduğunu belirtiyor. Basılı ma-

teryalden kütüphane otomasyonuna ve elektronik yayıncılığa ayak uydurmuş olmanın da hazını yaşadıklarını ifade eden Yılmaz, her şeyi ile

dört dörtlük olan bir üniversiteye yararlı hizmeti vermeye çalıştıklarını söylüyor.

"Buradayım ve mutluyum"

Mezun olduktan sonra meslek sınavlarına giren ve TBM-M'de görev yapma hakkı da kazanan Yılmaz, üniversiteden gelen teklifi geri çevirmemiş ve yüksek lisans yapma şansını da teperek Anadolu Üniversitesi'nde göreve başlamış. Üniversitemiz mensubu olarak görev yapmaktan son derece mutlu olduğunu belirten Yılmaz, yaptığı tercihten hiçbir zaman pişman olmadığını ifade ediyor.

Özel hayat

Üniversite olarak çok güzel bir kampusa sahip olduklarını altını çizen Yılmaz, fırsat buldukça da kampus içinde yürüyüşe çıktığını söylüyor. Zaman zaman bisiklete de binen Yılmaz'ın en büyük zevki, 73 model Walkswagen' (tosbağa) ile birlikte olabilmek. Tamirci tulumunu giyip saatlerce tosbağası ile ilgilendiğini belirten Yılmaz, tosbağanın sıradan bir araba olmadığını ve adeta içinde bir ruh taşıdığını söylüyor. Eşi öğretmen olan Yılmaz'ın Eskişehir Anadolu Lisesi'nde okuyan ve okulun yüzme takımında başarıyla mücadele eden bir oğlu var.



Olmazsa olmaz

Sınav dönemlerinde kitap karıştırma not tutma gibi işlemler tarihe karışıyor

Açıköğretim Fakültesi öğrencileri sınavlara internetten hazırlanıyor.

Geçtiğimiz Aralık ayında açıköğretim öğrencilerinin hizmetine sunulan, "İnternet Üzerinden Sınavlara Hazırlık" programı büyük ilgi görüyor.

Bugüne kadar yaklaşık 60 bin öğrencinin yararlandığı program da 735 bin'in üzerinde sınav gerçekleştirildi. Deneme sınavlarına olan ilgi her geçen gün artarken site Türkiye'de en çok ziyaret edilenlerin başında yer alıyor.

Atletizmde de varız

Anadolu Üniversitesi Bayan Atletizm Takımı güçlü rakiplerine rağmen yoluna devam ediyor

Üniversitemiz bünyesinde çalışmalarını sürdüren bayan atletizm takımı atletizmde "biz de varız" diyor. Çalışmalarını antrenör İlhan Bayısın ve Şükrü Saban eşliğinde sürdüren takım 19-20 Ağustos'da İstanbul'da Birinci Lig 3. Kademe final yarışlarına katılacak. Fenerbahçe, Beşiktaş, Galatasaray, Enka, İstanbul MTA, Yeni Mahalle gibi güçlü takımlarla karşılaşmaya hazırlanan bayan takımımız, çalışmalarını Eskişehir Atatürk Stadyumun'da sürdürüyor. Antrenör Şükrü Saban, yarışların çok



çekişmeli geçeceğini, kendilerinin de güçlü bir takım olduğunu ve dereceye gireceklerini belirtti. 15 günlük bir dinlenmeden

sonra Kasım ayında kros yarışmalarına hazırlanacak olan bayan takımında 50'ye yakın sporcu bulunuyor.

Hentbolcülere güçlü rakip

Üniversitemiz bayan hentbol takımının rakibi Yugoslavya'nın Nepretac Krusevaç takımı

Bayanlar hentbol liginde üniversitemizi başarıyla temsil eden hentbolcularımız antrenmanlarını sürdürüyor. Kupa Galipleri Kupası 3. Tur kurasında Yugoslavya'nın güçlü takımı Nepretac Krusevaç ile eşleşen temsilcimiz, sabah kondisyon ve akşam da teknik-taktik antrenmanı

olmak üzere günde çift antrenman yapıyor. Antrenör Sinan Öner, dört oyuncusunun başka takımlara gittiğini ve oyuncu sıkıntısı yaşadıklarını dile getirdi. Kupaya üçüncü turdan başlayacaklarını söyleyen Öner, geçen yıl Türkiye Bayan Hentbol Ligi'nde ikinci ol-

duklarını sözlerine ekledi. İlk maç Ocak ayında Eskişehir'de yapılacak olan ekibimiz, 15 Ekim'de Başbakanlık Kupası için DMO ile karşılaşacak. Zafer DURMAZ



Subject: Yeni AOF DENEME SINAVLARI
Date: Thu, 13 Feb 2000 22:48:01 +0300
From: memmut@anadolu.edu.tr (Memut Erkyay)
To: "Yeni AOF" <memmut@anadolu.edu.tr>

Bu e-posta mesajı bilgisayarınızın otomatik olarak oluşturulmuş olabilir. Eğer bu mesajı almadıysanız, lütfen bu mesajı gönderen kişiye bildirin. Eğer bu mesajı almadıysanız, lütfen bu mesajı gönderen kişiye bildirin. Eğer bu mesajı almadıysanız, lütfen bu mesajı gönderen kişiye bildirin.

Subject: İlti yüksek lisans
Date: Wed, 17 May 2000 11:38:38 +0300
From: "Serdar BİRİÇİK" <hamad@kaynet.net>
To: "A.U." <memmut@anadolu.edu.tr>

e-mail: hamad@kaynet.net

—Özgün İletişim—
Kime: Serdar BİRİÇİK <hamad@kaynet.net>
Kime: memmut@anadolu.edu.tr <memmut@anadolu.edu.tr>
Tarih: 16 Mayıs 2000 Salı 14:22
Konu: İlti yüksek lisans

—Özgün İletişim—
Kime: Serdar BİRİÇİK <hamad@kaynet.net>
Kime: memmut@anadolu.edu.tr <memmut@anadolu.edu.tr>
Tarih: 16 Mayıs 2000 Salı 14:13
Konu: yüksek lisans

Sayın: A.U. Yetkilisi,

Ben 3221312788 nli Kamu Yönelimi 4 sınıf öğrencisiyim. Bu arada bu okulu okuyduğumdan dolayı gerçekten gurur duyuyorum. Okul süresi boyunca hem pıncıyı tanıma hemde kendimi farklı dallarda yetistirme yardımı oku mesala bu süre içerisinde iyi derecede İngilizce öğrendim, ve halen bir Hyper Marketler zincirinin bilgi işlem Müdürü olarak çalışıyorum. Yaşadığım her 25 ve ben gerçekten yabana atılmayacak bir konuma sahibim bu imkânın yanında Birde Kamu yönetimi Lisans eğitimi almak beni gerçekten gururlandırıyor.

Anadolu Haber

Anadolu Üniversitesi haftalık iletişim gazetesi

ISSN 1302-0005

21-27 Ağustos 2000

Sayı: 111

Sahibi:
Rektör Prof. Dr. Engin ATAÇ

Genel Yayın Yönetmeni:
Prof. Dr. Haluk GÜRGEN

Yazı İşleri Müdürü:

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

Sayfa düzenleme: Cenk KÖKSAL
Anadolu Üniversitesi Basımevi'nde 3000 adet basılmıştır.
İletişim Adresi:
Anadolu Üniversitesi, Yumuşeme Kampüsü,
Valuf Binası, 26470 Eskişehir
Tel: 0-222-335 05 81 / 1790 Faks: 0-222- 335 36 16
E-posta: haber@anadolu.edu.tr

Her yedi güne bir çalışma

Anadolu Üniversitesi, öğretim üyelerine sağladığı maddi imkânlar sayesinde, haftada ortama bir uluslararası bilimsel çalışma yapılmasını sağlıyor

Anadolu Üniversitesi, her alanda olduğu gibi uluslararası bilimsel çalışmalarda da akademisyenlerine verdiği desteği sürdürüyor. İki yıl önce başlatılan ve akademisyenlerin uluslararası sempozyumlarda bildiri sunabilmelerini sağlayan uygulama sayesinde, Anadolu Üniversitesi'nde ortalama olarak her hafta bir bilimsel

makale hazırlanıyor. Geçtiğimiz iki yıl süresince 81 akademisyenin 97 kez bilimsel bildiri sunmak amacıyla yurt dışına gittiğini ifade eden Personel Dairesi Başkanı Ramiz Bilgin, bu veriler ışığında

Anadolu Üniversitesi'nde yedi günde bir bilimsel bildirinin hazırlanmasının anlaşılacağını söyledi. Bildiri sunmak üzere yurt dışına giden akademisyenlere sağlanan maddi imkânları

üniversiteye bağlı Döner Sermaye İşletmesi tarafından karşılandığını hatırlatan Bilgin, bugüne kadar 24'ü profesör, 11'i doçent, 34'ü yardımcı doçent, 10'u araştırma görevlisi ve 2'si de öğretim görevlisi olmak üzere toplam 81 akademisyenin 97 kez yurtdışına bildiri sunmak amacıyla gittiğini ifade etti.



Güzel bir çevre için

Türkiye'deki üniversite kampusları içinde gerek mimarisi gerekse de çevre düzenlemesi açısından ilk sıralarda yer alan Yunussemre Kampusu'nda çalışmalar tüm hızıyla sürüyor. Geçtiğimiz yıl çevre düzenlemesi yeniden yapılan İki Eylül Kapısı'ndaki çalışmalarda ise son aşamaya girildi. Yapılan düzenlemeler hakkında bilgi veren Yapı İşleri Teknik Daire Başkanı Bülent Ustaoglu, oto-

park alanının yanına bir havuz yapıldığını, havuz inşaatının ardından da yaya yolu ve aydınlatma çalışmalarına başlanacağını ve giriş kapısına Cumhuriyet Kapısı'nda olduğu gibi bir 'tak' yapılmasının ardından çalışmaların tamamlanacağını söyledi. Ustaoglu, Teknopark'ın önüne de bir havuz yapıldığını ve bu tür çevre düzenlemelerinin önümüzdeki günlerde de devam edeceğini belirtti.



İki Eylül Kapısı'ndaki çevre düzenlemesi çalışmaları sürüyor. Havuzun tamamlanmasının ardından yaya yolu ve aydınlatma çalışmaları başlayacak.

Es-Es'ten ziyaret



Eskişehirspor Genel Kaptanı Kayhan Cömert, Teknik Direktör Zafer Tüzün ve yardımcı Antrenör Engin Demir, Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Engin Ataça 11 Ağustos'ta bir nezaket ziyaretinde bulundular. Teknik yönetim, Ataça'ya, sezon açılışına katılması nedeniyle teşekkür etti. Rektör Prof. Dr. Engin Ataça ise, Eskişehirspor'a yeni sezonda başarılar diledi

Kuşadası'nda resim sergisi

Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü öğretim görevlilerinden Hakan Esmer, Kuşadası Kuydaş Sanat Galerisi'nde kişisel bir resim sergisi açtı. Bir yandan İstanbul Menkul Kıymetler Borsası Ankara Sanat Galerisi'ndeki Karma Resim Sergisine katılan sanatçı, diğer yandan kişisel sergisiyle yapıtlarını sanatseverlerinin beğenisine sunuyor. Açılışı 5 Ağustos Cumartesi günü gerçekleşen sergi 18 Ağustos'a kadar hergün 10:00-23:00 saatleri arasında gezilebilir.



Turnuva müziği Radyo A'dan

Tepebaşı Belediyesi tarafından düzenlenen kum futbolu turnuvasında müzik yayını Radyo A yapacak

Yaz aylarını da etkinliksiz geçirmeyen Eskişehir yeni bir heyecana hazırlanıyor. Tepebaşı Belediyesi, 21-27 Ağustos tarihleri arasında kum futbolu turnuvası gerçekleştiriyor. Yoğun katılımın beklendiği turnuvanın ses düzenini ise üniversitemizin sesi Radyo A sağlayacak.

Hergün sekiz saat yayın

Tepebaşı Belediyesi Kum Futbolu Turnuvası, Doktorlar ile Kızılçıklı Mahmut Pehlivan Caddesi'nin kesiştiği boş alanda gerçekleştirilecek. 32 takımın kat-

ılımının beklendiği turnuvada Radyo A da hergün 13-21.00 saatleri arasında müzikleriyle dinleyicilere seslenecek. Ses düzeninin de radyo tarafından sağlanacağı turnuvada, maç anonsları ve diğer sunumlar da Radyo A çalışanları tarafından gerçekleştirilecek. Öte yandan, Eskişehir'in en çok ziyaret edilen internet sitelerinden Eskişehir Net, radyolar kısmına Radyo A'yı da dahil etti. Dinleyiciler bundan sonra "www.eskisehir.net" adresinden Radyo A'nın sitesine geçiş yapabilecekler.

İÇEM'e kayıtlar 4 Eylül'de

Anadolu Üniversitesi bünyesinde eğitim veren İÇEM Yuvası 2000-2001 öğretim yılı yakında başlıyor. 1995 doğumlu 6 çocuk ve 1996 doğumlu 15 çocuk programa katılacak. 4 Eylül pazartesi başlayacak olan kayıtlar 8 Eylül cuma günü sona erecek. Aile ortamından ilk defa uzaklaşacak olan çocuklar hem ders göre-

cekler hem de çeşitli faaliyetlerle kendilerini geliştirecekler.

Programa sadece personel çocuğu olan küçükler katılabilecek. Yuvaya kabul edilecek miniklerin kesin listesi 13 Eylül'de açıklanacak. Kesin kayıtlar ise 14 Eylül perşembe günü yapılacak ve eğitim süresi aynı gün başlayacak.

Kayıt tarihleri açıklandı

Anadolu Üniversitesi'nde ön kayıtla öğrenci alacak fakültelerin ilgili bölümleri için kayıt tarihleri belli oldu. Buna göre, Engelliler Entegre Yüksekokulu'na başvurmak isteyen adaylar, ön kayıt için, ilgili yüksekokula 4-15 Eylül tarihleri arasında başvurabilecekler. Sivil Havacılık Yüksekokulu'nun Pilotaj Bölümü'ne ön kayıtlar 21-22 Ağustos tarihlerinde yapılacak ve Hava Trafik Kontrol Bölümü'nde ise ön kayıtlar 1-2 Eylül tarihleri arasında yapılacaktır.

Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Öğretmenliği Programı'na da ön kayıt ve yetenek sınavı ile öğrenci kabul edilecek. Son Öğrenci Seçme Sınavı'nda (ÖSS) sayısal, sözel ve eşit ağırlık puanlarından herhangi birinden 120 veya daha yüksek almış öğrenciler başvurabilecek.

Resim-İş Öğretmenliği Programı'na başvuracak adayların 07-24 Ağustos tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi Yunussemre Kampüsü Eğitim Fakültesine başvurmaları gerekiyor. Yetenek sınavı 26-29 Ağustos tarihleri arasında yapılacak.

Müzik sınavı tanıtımı

Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik ve Bale İlköğretim Okulu'nun 6. sınıfına yetenek sınavıyla alınacak öğrencilere yönelik sınav tanıtım kursları düzenleniyor. Adayların sınav sistemine hazırlanmaları ve alışmaları amacıyla düzenlenen kurslara önkayıtlarını yaptırmış adaylar başvurabilecek. Yunussemre Kampüsü Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümü'nde düzenlenecek kurslar 31 Ağustos-4 Eylül tarihleri arasında gerçekleşecek.

7 Ağustos'ta başlayan önkayıtlar 31 Ağustos tarihine kadar devam edecek. Sınavı girecek adayların bu tarihler arasında Müzik Bölümü'ne başvurmaları gerekiyor. Adayların önkayıtlarını yaptırmış adaylar başvurabilecek. Yunussemre Kampüsü Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümü'nde düzenlenecek kurslar 31 Ağustos-4 Eylül tarihleri arasında gerçekleşecek.

Vücutumuzun Düşmanı

Günlük hayatımızda sinirlendiğimiz her olay sağlığımızı olumsuz yönde etkiliyor

Saç: Testesteron seviyesinde meydana gelen artma sonucunda saçlarda incelme oluyor.

Baş: Kan damarları normalden çok fazla sıkışıp genişlediği için migrene neden oluyor.

Ağız: Sinir sistemi daha az tükürük salgıladığı için ağızda kuruluk meydana geliyor.

Akciğerler: Bronş kanallarında oluşan genişlemeden dolayı insan daha hızlı ve daha fazla soluma ihtiyacı duyar.

Mide: İştahsızlık başlar. Bağırsaklar hareket edemediği için ishale veya kabızlığa neden olur.

Kemikler: Sinirlendiğimiz sırada kemikten kana kalsiyum geçtiği için kemiklerde incelme meydana geliyor.

Kalp: Sinirlendiğimiz zaman kalp atışlarında artış meydana gelir. Bu durumda kalp krizi riski artmış olur.

Deri: Stres sırasında vücudumuzdaki ısıda oluşan artış düşürmek için vücut terler ve deride alerji oluşur.

Sırt: Kaslarımızdaki büzülme ağrılarına neden oluyor.

Bacaklar: Stres bacak sinirlerinde pelteleşmeye neden oluyor. hareket kabiliyetini azaltıyor.

Bel ağrısına kesin çözüm

Şiddetli bel ağrısından kurtulmak için sağlıklı beslenin, düzenli spor yapın ve stresten uzak durun

Uzmanlara göre, bel ağrısı sadece yaralanmalar sonucunda değil, kişinin içinde bulunduğu psikolojik duruma göre de oluşabiliyor. İşinden memnun olmayanlar, işinde mutlu olanlara oranla çok daha fazla bel ağrısı çekiyor. Kötü beslenen kişilerde şiddetli bir şekilde bel ağrısı meydana geliyor. Ayrıca stres ve tansiyonda bel ağrısına neden oluyor.

Stresten Kurtulun

Bel ağrısı çoğunlukla, stres dönemlerinden önce ortaya çıkar. Stres, sinir sistemini hemen harekete geçirir ve kasların gerilmesine neden olur. Bu da bel ağrısını başlatır ve uzun süreli stres bel ağrısını kronikleştirir.

Bel ağrısını ortadan kaldırmak için:

Bel bölgesini mutlaka güçlendirin. Bacaklarınızı zayıf ise bel bölgesine büyük bir baskı oluyor demektir. Yürüyerek, bisiklet kullanarak ve yavaş tempoda koşarak bacak kaslarınızı güçlendirin. Her gün mekik çekin ve yürüyüş yapın. Mutlaka yüzün daha çok bacak çırpıma, suda yürümeğe yoğunlaşın.



Önce çorba



Eczanelerde satılan zayıflama ilaçları mutlaka doktor kontrolünde alınması gerekiyor. Kilonun uzun süre korunması için;

Düzenli olarak egzersiz yapın ve bol miktarda sebze, meyve tüketin. Günde en az 3-4 bardak su için ve öğünlere sıcak kremsiz çorba ile başlayın. Alkol almadan önce iyi düşünün ve derileri alınmış balık ile tavuk etini kırmızı ete tercih edin. Formunuzu korumak için asansör yerine merdiveni kullanın. Yemek aralığında atıştırmaya son verin.

Okuma Köşesi

Ahmet CEMAL

"DAHA GENCİM..." DİYEN GENÇLERE!



Yaz tatiline girmek üzereyken konuştuğum kimi öğrencilerime: "Bu yaz neler okumayı düşünüyorsunuz bakalım?" diye sorduğumda, çoğunlukla şu yanıtı aldım: "Hocam yapmayın, daha sınavlardan yeni çıktık! Hele biraz dinlenelim!"

Aslında zamanın çok çabuk geçtiğini anımsattığımda ise, şöyle diyenler çıkıyor: "Hocam, daha gencim!"

Evet, haklısınız. Hem yorgunsunuz, hem de genç.

Hele bir dinlenin. Nasılsa gençsiniz! Nasılsa zaman bulursunuz "ilerde" okumaya.

Her ne kadar o "ilerde", başka "öncelikler" nedeniyle çoğunlukla hep daha bir

"ileriye" atılacaksa da! Şimdi okumayın, "ilerde" okursunuz...

O "ileriye" okumadan varmanız da olur.

"O zaman" okursunuz. Hele "dinlenin" biraz.

Dinlenmiş kafayla kendinizi "ilerde okuyacağım" diye daha iyi aldattırsınız!

En korkunç yanılgınız, "ilerde" ya da herhangi bir zamanda, birilerinin size okumanız için "ayrıca" zaman taniyacağı!

Dahası, bir şey diyeyim - bugünden ya da dünden alışmadıysanız okumaya, "ilerde" o zamanı siz, kendi kendinize bile tanımazsınız!

Giderek, zaman kaybı bile sayabilirsiniz okumayı.

"Daha gencim..." diye aldatmayı bırakın kendinizi!

Gençsiniz elbette, ama okumuyorsanız eğer, okuma, daha bu gençliğinizde yaşama biçiminizin bir parçası olamamışsa, daha şimdiden bilgisizliğin - çoğu kez belki bilincine bile varmadığımız - yıpratmalarıyla "yaşlanmış" gençlersiniz!

Boşlukla özdeşleştirilen her dinlenme, aslında çok büyük yorgunlukların ve yıpratmaların kaynağından başka bir şey değildir. Bu tür yorgunlukların ve yıpratmaların en kötü yanı ise, uzun süre farkına varılmayıştır.

Çok dikkat edin: "Zamanım var" ya da "henüz gencim!" derken, işlenmemiş topraklarla dolu bir geçmişi taşıyıcısı olabilirsiniz!

Üniversi
temiz...

