

## San Diego Anadolu'da

Üniversitemiz ile San Diego Devlet Üniversitesi (SDSU) arasında öğrenci ve öğretim elemanı değişimi üzerine 1 Mayıs'ta imzalanan anlaşma daha şimdiden öğrencilere eğitim alanında yeni ufuklar açmaya başladı.

### Tek kelime ile "harika"

Üniversitemizde yapılan çalışmalar hakkında bilgi almak amacıyla geçtiğimiz hafta üniversitemizi ziyaret eden San Diego Devlet Üniversitesi Rektörü Prof. Stephen Weber, bugüne kadar birçok üniversite ile işbirliği anlaşmaları olduğunu ve bir-

**San Diego Devlet Üniversitesi Rektörü Prof. Stephen Weber, üniversitemize ziyarette bulundu. Rektör Ataç'la görüşen Weber, "İki üniversite birbirinden çok şey öğrenecek" dedi**



çok üniversitenin de teklifler getirdiğini belirtirken; "Bu üniversitelerin en büyük amacı bizim imkanlarımızdan yararlanmaktır.

Fakat Anadolu Üniversitesi beklentilerimizin çok çok üstünde çıktı. Bu üniversitelerin birbirinden öğreneceği bir çok şey var.

Anadolu Üniversitesi diğer ortak projelere de imza atmak için benî oldukça memnun edecek" şeklinde konuşuyor.

### Önce bilgi değişimi

Öncelikle İki üniversite arasın-

daki bilgi paylaşımını daha sağlıklı yürütmek amacıyla üniversitemizde bulunduğunu vurgulayan Weber; "Sayın Engin Ataç'ın Amerika'ya gelmesi, benim de şu an burada bulunmam ve öğretim elemanlarımızın karşılıklı bilgi alışverişi "bilgi paylaşım ve daha iyi tanıma" süreci olarak nitelendirilebilir. Bu işlemler tamamlandığında yeni projelere geçeceğiz" diye konuşuyor.



### Tavsiye edilecek üniversite

Weber, Amerika'ya döndüğünde öğrencilerine Anadolu Üniversitesi'ni mutlaka tavsiye edeceğini işaret ederken, insanların farklı kültürler içerisinde kendisini daha iyi yetiştireceğine dikkat çekiyor.

Oğuzhan Macit Çelik ÇELİKYAMAN



SDSU Rektörü Prof. Stephen Weber, Rektör Engin Ataç'la

## Yeni öğrencilere merhaba

Üniversitemizin yeni konukları kesin kayıtlarını yaptırarak Anadolu ailesine ilk adımı attılar. Öğrenciler ve aileleri kayıt heyecanını yaşarken, alınan önlemler sayesinde bir kayıt haftası daha sorunsuz tamamlandı

Üniversitemizde bir kayıt telaşı daha sona erdi. 2000 Öğrenci Seçme Sınavı'nda (ÖSS) başarılı olarak üniversitemizde okumaya hak kazanan öğrencilerimiz kesin kayıtlarını yaptırarak Anadolu Üniversitesi ailesine katıldı. Alınan önlemler sayesinde kayıt haftası boyunca hiçbir sorunla karşılaşmadı. Üniversite heyecanını çocuklarıyla beraber yaşayan anne-babalar da işlemlerin sorunsuz geçmesinden duydukları memnuniyeti dile getirdi.

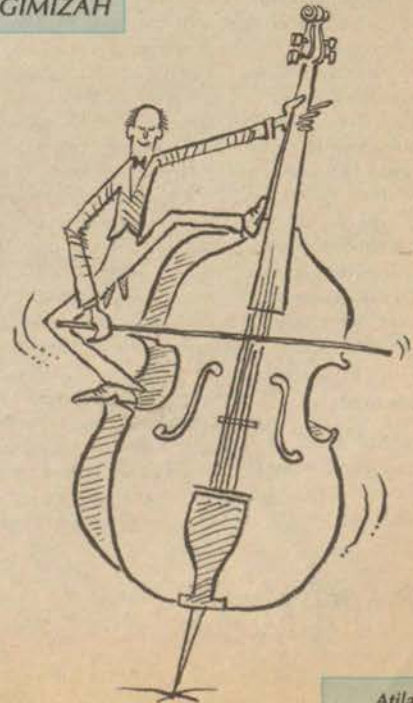
### İlk adımda Anadolu

Türkiye'nin çeşitli yerlerinden gelen öğrenciler kampüslerde hareketli günler yaşanmasına neden oldu. Üniversitemizin çeşitli bölümlerini kazanan öğrenciler, 14-21 Eylül tarihleri arasında kesin kayıtlarını yaptırıldılar. Üniversitemiz tarafından bu yıl da İstasyon ve otobüs terminalinde danışma büroları kuruldu. Görevliler öğrencileri Eskişehir'e ilk adımı attıklarında karşıladılar ve üniversitemiz hakkında ilk bilgileri verdiler.

### Sorunsuz tamamlandı

Yeni konuklarımızın üniversitemize ulaşımı da rektörlük tarafından tahsis edilen otobüsler ile sağlandı. İstasyon ve otobüs terminalinden bütün gün boyunca kampüslere taşınan öğrenci ve veller uygulamanın Eskişehir'i bilmeyenler için faydalı olduğunu söylediler. Bir hafta boyunca tüm akademik birimlerde devam eden kayıtlar üniversitemizin aldığı önlemler sayesinde hiçbir problem yaşanmadan sona erdi.

### ÇİZGİMİZAH



Atilla ÖZER

# Günümüzün ve geleceğin tiyatrosu...

Fiziki imkanlar açısından Türkiye'nin en iyi konservatuvarlarından biri olarak değerlendirilen Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, yeni öğrencilerini belirledi

**D**evlet Konservatuvar Sahne Sanatları Bölümünde bu yıl eğitime başlayacak öğrenciler belli oldu. 102 kişinin başvurduğu iki aşamalı önkayıt yetenek sınavını yalnızca 11 kişi geçerek Konservatuvar'a kayıt yaptırmaya hak kazandı. Adaylar sınavın ilk aşamasında hazırladıkları tiratları sergilediler. Bunun yanında seçici kurul tarafından adayların ses ve konuşma becerileri, müzikal yetenekleri, genel kültürleri, hareket ve dans yetenekleri değerlendirildi. Birinci aşamayı başarıyla geçen adaylarla ikinci aşamada mülakat yapıldı. Son olarak seçici kurul kendi arasında yaptığı değerlendirilmeyle 2000-

2001 yılında Sahne Sanatları Bölümü'nde eğitim görecektir 11 ismi belirledi.

Seçici Kurul'da Engin Orbey, Uğur Polat, Ali Düşenkalkar, Cihan Yöntem, Levent Dönmez, Ahmet Cemal gibi isimlerin yanı sıra Konservatuvar'ın öğretim üyeleri yer aldı.

"Tiyatroda birinciyiz"

Devlet Konservatuvarı Müdür Yardımcısı Öğr. Gr. Erol İpekli Üniversitemizin Konservatuvarının diğer tüm konservatuvarlar arasında fiziki imkanlar açısından birinci olduğunu söyledi. Diğer hiçbir konservatuvarın, Üniversitemiz Konservatuvarı kadar çok sayıda sah-

ne, kostüm, dekor ve tiyatro için gerekli olan diğer olanaklara sahip olmadığını belirten İpekli, Eskişehir'de tiyatro eğitimi gören öğrencilerin büyük bir şehirde olmama dezavantajını görmediği gibi birçok açıdan onlardan daha şanslı olduğunu sözlerine ekledi.

Ünlü tiyatroculardan seminerler

Tiyatro sanatına yılları vermiş ünlü isimlerin konservatuvarımıza sürekli olarak seminer çalışması yapmak amacıyla geldiğini vurgulayan İpekli, bu sayede öğrencilerin tiyatro konusundaki deneyimlerinin arttığını söyledi. İpekli, bu yıl seminer vermek için üniversitemize gelmesi beklenen bazı isim-



Kazanan adaylar sevinç gözyaşları döktüler

leri şöyle sıraladı; Şener Şen, Murat Karasu, Müşvik Kenter, Kartal Tibet, Tijen Par, Uğur Polat, Baykal Saran, Yücel Erten, Turgut Özakman.

Eğitimde kalite

1993 yılında kurulan ve bugüne

kadar 90 mezun veren Sahne Sanatları Bölümü'nün mezunlarından 60 kişinin devlet tiyatrolarında çalıştığını ve diğer mezunların tamamına yakının da tiyatroyla uğraştığını belirten İpekli bunun eğitim kalitesinin bir göstergesi olduğunu söyledi.

## 10 dakika asır gibi geldi

17 Ağustos depreminde ailesini kaybeden ve kendisi de enkaz altından çıkarılan öğrencimiz Derya Basmacı, yaşamın herşeye rağmen devam ettiğini söylüyor. Derya, "Yaşadığım büyük acıya rağmen arkadaşlarım ve okulum sayesinde hayata tekrar döndüm" diyor

**17** Ağustos depremi herkesin hayatında izler bıraktı. Binlerce insanın hayatını kaybettiği depremde kimi insanlar da yakınlarını yıkık bina altında bırakmanın acısını yaşadı. Derya Basmacı da bu insanlardan biri...

Üniversitemiz İktisat Fakültesi 1. sınıf öğrencisi ve Voleybol Takımı oyuncusu Derya Basmacı, insanlara akıl almaz bir yaşam örneği sunuyor. Onu diğer insanlardan ayıran, 17 Ağustos depreminin canlı tanıklarından biri olması ve Tarhan apartmanının altıncı katında ailesiyle beraber enkaz altında kalması. Derya ailesini kaybetmesine rağmen yaşama bağlılığıyla herkese örnek oluyor.

**Keşke ben ölseydim**

Depremden 10 dakika sonra göçük altından çıkan Basmacı, "Herşey anı oldu. Yaşadığım on dakika bana asır gibi geldi.

Tüm Eskişehir yıkıldı sandım. Kurtarıldıktan sonra hastaneye kaldırıldım. Ama ben ailemi merak ediyordum. Babam yaşıyordu, ama annemi ve abimi kaybetmiştim."

Tüm yaşananlara rağmen soğukkanlılığını koruyan Derya, aklında hep "keşke" sözcüğüne yer vererek, "Onların yerine keşke ben ölseydim" diyerek acısını ve üzüntüsünü dile getiriyor.

Hayata sanıyorum

Ailesi ve arkadaşlarının desteğiyle yaşama sevincini yeniden kazanan Basmacı, babasıyla birlikte zor günleri atlattığı için çok mutlu. Derya, felaketin üzerinden bir yıl geçmesine rağmen hayata daha sıkı sarıldığı, bunda da en çok voleybol oynamasının etkili olduğunu söylüyor. Derya'nın en yakın arkadaşı Betül Ekinci ise onu hiç yalnız bırakmadığını ve dostu olarak her türlü yardımda bulunduğunu söyleyerek, "O her zaman so-



İktisat Fakültesi 1. sınıf öğrencisi ve Voleybol Takımı oyuncusu Derya Basmacı

ğukkanlılığıyla bizi şaşırttı" diyor. Halen Anadolu Üniversitesi Voleybol Takımı'nda oynayan ve İktisat Fakültesi 1. sınıf öğrencisi olan 18 yaşındaki Basmacı, hayalindeki mesleğin ise bankacılık olduğunu söylüyor.

Zafer DURMAZ

## Dianetikle temiz zihinler

Dianetik, geçmişte yaşadığımız olumsuz olayların günümüze etkilerini yok etmek için geliştirilen bir tedavi yöntemi

**İ**letişim Bilimleri Fakültesi'nde Dianetik konulu bir seminer gerçekleştirildi. Zihnin içinden anlamına gelen dianetik son yıllarda gelişim gösteren yeni bir tedavi yöntemi olarak yaygınlaşıyor. Dr. Y. Kenan Yalınalp verdiği seminerde, bu yeni yöntemin zihinsel ve psikosomatik hastalıkların tedavisinde terapi yöntemlerinden 200 kat daha etkili tedavi gerçekleştirdiğini iddia etti. Hastaların geçmişte yaşadığı ve bilinçaltına etki eden üzücü deneyimlerin meydana getirdiği psikolojik rahatsızlıkların derin düştürme(dianetik) yöntemiyle bilinç düzeyine çıkartılarak, üzücü olayın etkileri yok ediliyor.

Dianetik yöntemiyle insanların clear(Psikolojik ve zeka yönünden üstünleştirilmiş insanlar) durumuna getirilebileceğini söyleyen Yalınalp, dünyada şu an 5 milyon insanın dikanetiği ilgiyle izleyip, bu teknikleri uyguladığını belirtti. Yalınalp 15 Eylül'de gerçekleşen seminerde, insanların clear durumuna gelebilmeleri için geçmişte yaşadığı ve benliğinde kalıcı olarak olumsuz etkiler bıraktığı tüm olayların bilinçaltı düzeyinde deşifre edilmesi gerektiğini, bilinçaltı korkularının insan davranışını olumsuz yönde etkilediğini sözlerine ekledi.

Metin ERDOĞAN

## Çocuk halkdancersın belirleniyor

2. yılını tamamlayan Çocuk Halkdancers Topuluğu yeni öğrencilerini belirlemek amacıyla seçme gerçekleştirecek. Seçme sınavına kayıtlar 11-22 Eylül tarihleri arasında Anadolu Üniversitesi Halkbilim Araştırmaları Merke-

zi'nde yapılacak. 24 Eylül saat 10:00'da yapılacak olan seçmelerde başarılı bulunan adaylar 25-29 Eylül tarihleri arasında kesin kayıtlarını yapacak. Seçmelerde başvuracak adayların 8-11 yaşları arasında olmaları gerekiyor.

# Dikkat! Kule konuşuyor...

Anadolu Üniversitesi Sivil Havacılık Yüksekokulu, Hava Trafik Kontrol bölümü için alınacak öğrencileri çok özel testlerden geçirdi

**K**ulede heyecan vardı. Günümüzün en stresli mesleklerinden kabul edilen hava trafik kontrollüğü, yetenek ve dikkat isteyen bir meslek dalı.

Anadolu Üniversitesi Sivil Havacılık Yüksekokulu (S.H.Y.O) bu alanda öğrenci yetiştirmek için bir sınav gerçekleştirdi. ÖSS sınavından 125 puan ve üstü alan öğrencilerin katıldığı sınav sonucunda başarılı olan 10 kişi okula girmeye hak kazandı.

## Üç aşamalı sınav

Yard. Doç.Dr. Öznur Usanmaz, "Öğrencilerimizi öncelikle üç aşamadan oluşan bir teste tabi tutuyoruz. Bu testlerde, dikkat yeteneği, hafızada tutabilme, işitsel ve

görsel becerilerini kullanabilme özelliklerine bakıyoruz. Burada eleme yapıp bu aşamayı geçen öğrencileri mülakata alıyoruz. Ayrıca öğrenciler bir sağlık muayenesinden de geçiyor. Daha sonra simülatör (radar) eğitimi alıyorlar. Bunun için öğrencilere bu konuyu içeren doküman veriliyor ve sonra teste tabi tutuluyor" dedi.

## İş bulmak kolay

Sınava 36 kişinin başvurduğunu söyleyen Usanmaz, geniş bir iş imkânına sahip olan, aynı zamanda stresli olan bu mesleğin, öğrenciler tarafından pek bilinmediğini ama ihtiyaç dolayısıyla kısa zamanda geniş bir kitlenin ilgi göstereceğine inandığını belirtti.



## Ağrı Dağı'nda Anadolu

Anadolu Üniversitesi Doğa Sporları Kulübü'nden iki deneyimli dağcı Türkiye'nin en yüksek noktası olan Ağrı Dağı zirvesine tırmanacak. Fen Fakültesi'nden İbrahim Meşekıran ve BESYO'dan Aykut Alel'in gerçekleştireceği tırmanış Doğa Sporları Kulübü için de bir ilki oluşturuyor. 12 Eylül'de Ağrı'ya hareket eden ekibimiz ilk olarak 3 bin metrede anakamp kuracak. 4200 metrede düşük basınca alışmak için ikinci bir kamp kurmayı planlayan ekip, daha sonra 5137 metrede Anadolu Üniversitesi'nin flamasını dalgalandıracak.

## Baleye davet

Devlet Konservatuvarı tarafından çocuklara yönelik düzenlenecek olan bale kursuna kayıtlar başladı.

Ankara Devlet Konservatuvarı opera ve bale sanatçısı Üstün Öztürk tarafından verilecek kursa 7-12 yaş grubu erkek-kız çocukları katılabilecek. 12 yıldan beri süre gelen program, müzik ve beden yeteneği olan Eskişehirli çocuklara müzik eşliğinde baleyi sevdirmeyi amaçlıyor. 4 Eylül'de başlayan ön kayıtlar 30 Eylül günü sona erecek. Eğitim döneminde devam edecek olan program hafta sonları düzenlenecek. Spor salonu bale stüdyosunda programa katılacak minikler 8 Ekim Pazar günü eğitime başlayacaklar. Kurs Eskişehir genelindeki çocukları kapsıyor.



## Dörtlü turnuva

Osmangazi Üniversitesi tarafından düzenlenen Bayan Hentbol Turnuvası dostluk havası içinde geçti

Heyecan finale taşındı. Osmangazi Üniversitesi tarafından birincisi düzenlenen Bayan Hentbol turnuvası çekişmeli geçti. Osmangazi Üniversitesi'nin yeni inşa edilen spor salonunda düzenlenen turnuvaya dört takım katıldı. Dostluk havası içinde geçen karşılaşmaya Osmangazi, Anadolu,

İzmir Büyükşehir Belediyesi ve Ankara Telekom takımları katıldı. 8-10 Eylül arasında yapılan turnuvada, Anadolu Üniversitesi Bayan Takımı ile Ankara Telekom finalde karşı karşıya geldi. Heyecanlı geçen karşılaşma sonucu Telekom finalden 30-22 galip ayrıldı.

Zafer DURMAZ

## Sidney'de Türk tabağı

Sidney 2000 Olimpiyatları çerçevesinde düzenlenen sanat etkinliklerine GSF Seramik Bölümü Başkanı Prof. Zehra Çobanlı davet edildi. 6 Eylül'de açılan The Millennium Platter Exhibition adlı seramik tabak sergisine Çobanlı, Osmanlı'nın 700. yılı nedeniyle hazırladığı üç duvar tabağıyla katılıyor. Sidney'deki The Ceramic Art Gallery'deki sergiye toplam 18 ülkeden sanatçılar katılıyor.



## Aile eğitimi sürüyor

İlköğretim çağındaki çocukları olan ailelere yönelik eğitim programı devam ediyor

Eğitim seminerinin yedincisi 15 Eylül Cuma günü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi tarafından düzenlendi. Psikolog Nihan Bıyık ve Psik. Bahriye Yemenici tarafından ilköğretim yaş grubu çocukları olan ebeveynlere ilköğretime başlama, okul korkusu, ana-babadan ayrılma korkusu, okula uyum sağlama yolları hakkında bilgi verildi. Çocuklarını daha bilinçli bir

şekilde büyütme isteyen birçok veli programa katılıyor. Yıl boyunca devam edecek olan programda çeşitli konular ele alınıyor. Her hafta cuma günü düzenlenen eğitim seminerleri Kongre Merkezi'nde Halkla İlişkiler dersliğinde yapılıyor.

Seminerlerin sekizincisi ise "Etkil Ders Çalışma ve Zaman Yönetimi" konusunda 22 Eylül Cuma günü gerçekleştirilecek.

## Yurtdışına bildiriler

Üniversitemizden 6 öğretim elemanı eylül ve ekim aylarında yurt dışına gidiyor

Batı Avrupa Bürosu'nda görevli Doç.Dr. Mustafa Çakır 9-17 Eylül 2000 tarihleri arasında "10. Dünya Germanistik" sempozyumuna katıldı.

TBAM'dan Yrd.Doç.Dr. Berrin Bozan 12-18 Eylül tarihlerinde "Uluslararası Besleyici Farnasötikler ve Fonksiyonel Gıdalar" konferansında bildirisini sunmak üzere A.B.D. (Texas-Houston'a) gitti.

Sivil Havacılık Yüksekokulu'dan Yrd.Doç.Dr. Can Özdemir 24-30 Eylül 2000 tarihleri arasında "8. Küresel Trainair" Konferansı ve Eğitim Sempozyumuna katılmak üzere İspanya-Madrid'de gidiyor.

Güzel Sanatlar Fakültesi Arş. Gör. Rahmi Atalay 13 Eylül-3 Ekim tarihleri arasında "Uluslararası Taş Heykel" sempozyumuna katılmak üzere Kore-Pusan'a gitti.

Eskişehir Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Necat Berberoğlu 2-7 Ekim tarihleri arasında "International Congress Science and Education on the threshold of the third millennium" kongresine tebliği ile katılmak üzere Rusya-Minsk'e gidecek.

Eczacılık Fakültesi'nden Yrd.Doç.Dr. Zerrin İncesu Seller ve Araş. Gör. Seval Korkmaz 10-14 Ekim tarihlerinde "3. International Congress on Phytomedicine" kongresine poster bildiriyle katılmak üzere Almanya-Münih'e gidecekler.

İletişim Bilimleri Fakültesi'nden Yrd.Doç.Dr. Cengiz Hakan AYDIN 25-29 Ekim tarihleri arasında "Uluslararası Katılım" konferansına sözlü bildiriyle katılmak üzere A.B.D. (Colorado-Denver) gidecek.

## Bölgesel kalkınma

Uluslararası Bölgesel Kalkınma Topluluğu tarafından yıllık bölgesel kalkınma toplantısı düzenlendi.

Bütün ülkelerden yüzü aşkın bilim adamının katıldığı toplantıya Türkiye'den ilk kez, Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi GAP Birimin'den Yard. Doç. Dr. Bülent Açma katıldı.

30 Haziran-6 Temmuz tarihleri arasında gerçekleşen kongrede Açma, GAP bölgesinde sanayileşme sistemi konulu bildiriyle yer aldı. Açma; dünya'nın yedi büyük projesinden biri olan GAP'ın Kongre'de yoğun ilgi gördüğünü söyledi.

# Şeker tedavisinde bitki kürleri

**Şeker hastalığı bir "beslenme hastalığı" olarak kabul ediliyor. Tedavi için de yine beslenmeye ilişkin bitkilerden oluşan kürler öneriliyor ve üç ay süren kürde bol ekşi meyveler ve baharatlar bulunuyor**

**D**iyabet uzmanları; şişmanlık, oburluk, ihtiyarlık, ani şok, korku ve stres gibi ruhsal sıkıntılardan dolayı pankreas bezinin yeterli kadar düzenleyici insülin hormonu salgılayamaması sonucu ortaya çıkan şeker hastalığının "beslenme hastalığı" olduğunu belirtiyor. Şeker hastalarını, yağsız süt ve et, yoğurt, balık, yumurta, patates, hububat ile bakliyat yiyecek, karbonhidrat-protein-yağ dengesini sağlaması konusunda uyararak, hastalara, marul, salatalık, turp, domates, ekşi elma, limon, greyfurt, yeşil erik, koruk gibi ekşi meyveleri bol bol tüketmelerini tavsiye ediyor. Uzmanlar, baharatların da vücutta salgı bezlerini hareket geçirdiğini dikkat çekerek, baharatların her sofrada bulunması gerektiğini vurguluyorlar.

3 ay aralıksız uygulanan bitki kürü ile tedavi şöyle:

**Mersin yaprağı:** Bir litre suya, 1 yemek kaşığı yaprağı koyun. 15

dakika demleyip süzün. Her yemekten önce bir çay bardağı için.

**Zeytin yaprağı:** 30 gram yaprağı ince bir şekilde kıyın ve bir litre suya atın. Suyu 2 dakika kaynattıktan sonra 15 dakika demleyin ve süzün. Yemeklerden önce bir çay bardağı için.

**Karadut yaprağı:** Bir çay bardağı sıcak suya, bir tatlı kaşığı koyun. Yemeklerden önce için.

**Tunus baklası (Çemen):** İki bardak suya bir kaşık çemen koyun. Çemeni orta ateşte pişirin. Sabah kahvaltısından önce için.

**Yulaf:** Bir bardak suya bir kaşık yulaf unu katın ve orta ateşte pişirin. Salep şekline gelen suyu, yemeklerden önce ya da iki yemek arası için.

Benzer şekilde, Okalptüs, bögürtlen, adaçayı ve kırkkillit otunu kaynatarak yemekten önce için.

Pankreas bezinin hastalanmasına; karaciğer ve safra kanalı iltihabı, verem, tifo, kolera, böbrek iltihabı ve böbrek taşları yol açabiliyor.



# Stresten korunma yolları

**Stresle başa çıkmanın sihirli bir formülü olmadığını belirten uzmanlar "Kendi kendinize konuşun, egzersiz yapın, diyet konusunda kendinize hedefler koyun" tavsiyelerinde bulunuyor. İşte uzmanlardan 7 altın öneri;**

\* Kendi kendinize konuşun: Kendinizi duygusal aşın tepkiler vermeme konusunda eğitin.

\* Gevsemeyi öğrenin: Sessiz bir odada gözlerinizi kapatın, ritmik bir şekilde nefes alıp verin, kötü düşünceleri beyninizden silin. Sizi gevşetecek bir şey düşünün.

\* Çevrenizden destek alın: Sevdiğiniz arkadaşlarınızla ya da zevk aldığınız şeylerle uğraşın. Destek alan insanlar stres ile yalnız insanlardan daha iyi başa çıkıyorlar.

\* Düzenli egzersiz yapın: Kalbinizi güçlendirmek ve kondisyon kazanmak için haftada en az üç kez 20 dakikalık egzersiz yapın.

\* Değerlerinizi berraklaştırın: Kendi değerlerinize göre yaşamayı öğrenin.

\* Kendinize zaman ayırın: Kendinizi yeniden işinize adayabilmeyi ve enerjinizi yeniden toplayabilmeyi için kendinize gereken zamanı ayırın.

\* Diyet konusunda kendinize hedefler koyun:

Kolesterol ve tuz alımını azaltın. Yaşam tarzınıza uygun yeme alışkanlıklarını geliştirin.



Ahmet CEMAL

## Okuma Köşesi

### "YAŞAMA UĞRAŞI"

"Kendi yaşamına hakim olamadın, bir de başkalarının hayatını yönlendirmek, anlatmak mı istiyorsun?"

20. yüzyılda İtalyan edebiyatının yetiştirdiği en büyük adlardan biri olan Cesare Pavese'nin (1908-1950) günlüklerinden bir alıntı...

Şair ve yazar Cesare Pavese, 26 Ağustos 1950 günü yaşamına kendi eliyle son vermeden önce, sonradan "Yaşama Uğraşı" ("Il mestiere di vivere") başlığıyla yayınlanan günlük notlarının dışında, bütün yazı ve notlarını yok etmişti.

Bu ünlü günlük, ülkemizde daha önce de, ama bazı bölümleri eksik olarak yayınlanmıştı. Geçtiğimiz günlerde ise 1935-1950 yılları arasındaki dönem kapsayan "Yaşama Uğraşı", yine Cevat Çapan'ın "şair işi" nefis çevirisiyle, ama

bu kez tam metin olarak Can Yayınları arasında çıktı.

Gündelik olaylardan çok, Pavese'nin genelde yaşama ve sanata ilişkin görüşlerini içeren güncel, iki dünya savaşına tanıklık etmiş bir şairin, kendi deyişleriyle, yaşadığı süreçte "yaşamı uğraş edinmiş" bir şairin yaşama yönelttiği soruların yanıtlarıyla dolu. Örneğin kendi benliğimiz üzerinde neden çok fazla yoğunlaştığımız sorusunu şöyle yanıtlamış Pavese: "Durmadan kendi benliğimizi düşünmemizin tek nedeni en çok onunla birlikte yaşamak zorunda oluşumuzdur, başka birisinin benliğiyle değil."

Şiirde esin ile düşünce arasındaki ilişki konusunda ise, şairin şu saptamasına rastlıyoruz: "Şiir yazarın parlak düşüncüyü yaratan, esin perisi değil, esin perisini harekete geçiren düşüncedir." Bu, sanı-

rı sanatçının neden çok birikimli olması gerektiğini de özlü biçimde açıklayan bir deyiş.

Pavese'nin geçmişe ilişkin bakış açısı da şöyle: "Geçmiş bizim için, hem düşünmeden yeniden yaşayabileceğimiz kadar alışık olduğumuz, hem de ona her döndüğümüzde bizi şaşırtacak kadar bize yabancı bir şey olmalı; Bu durumda hayal gücümüzün kullanabileceği bir nitelik kazanmış olur."

Pavese, intiharından bir hafta önce, yalnızlıktan, insanların ilgisizliklerinden yarıncıken bile, kendisiyle de hesaplaşmayı unutmaz: "Sokakta insanların...omzuna çarpıp geçmelerine neden şaşıyorsun, sen kendin, yarıncı geçen nice insanın acılarının, içlerini kemiren kurdun ne olduğunu bilmez, buna aldırmazken?"

## İlk Yardım



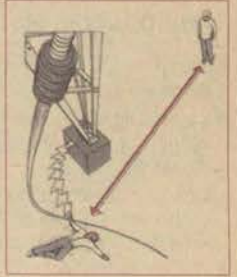
### Elektrik kazaları

İnsan vücudundan geçen elektrik akımı tehlikeli sonuçlar getirebilir. Kalbe rastlayan akım burada kaslara zarar verebilir, kalbin durmasına da neden olabilir. Akımın voltajı ne kadar yüksek olursa yanıklar ve tahribat o kadar fazla olur. Yanlış bağlantılar, kablo aşınmaları elektrik kaçığına neden olabilir. Su elektrik akımını çok fazla iletir. Islak elle bir alete dokunulması, ıslak zeminde akım ileten bir yere basılması tehlike yaratır.

Yıldırım ve şimşek, doğal bir elektrik kaynağıdır. Arazilerin yüksek yerleri, yüksek bir ağaç, direk akım çekebilir. Kazanın nedeni ne olursa olsun elektrik akımına bağlı olaylarda kazazedeye çıplak elle dokunulmaz; öncelikle elektrik kaynağıyla kazazedenin bağlantısını koparmalıdır. Kaza anında yaralının yüzü çok soluktur, çünkü kalp ve solunum birlikte durmuştur. Akımın girdiği ve çıktığı noktalarda yanıklar izlenir. Yaralıda şok söz konusudur.

Kazazede baygınsa, nefes alması için hava temin edilmeli, solunum yolu açılmalıdır. Nefes ve dolaşım kontrol edilmelidir. Yanıklar tedavi edilmelidir.

Akımı düğmeyi yada sigortayı kapatarak kesebilirsiniz. Kesinlikle kazazedeyle metal bir maddeyle ve ıslak elle dokunmayınız. Yüksek gerilimli akımlarda güvenlik için elektrik akımı kesilmeden yaralıya 18 metreden fazla yaklaşmayın. Çünkü akımın sıçraması veya kayması söz konusu olabilir.



Çabuk amaçları arzulama, küçük çıkarları da arama. Eğer netice almak istersen sen, gayeyi elde edemezsin. Eğer basit çıkarlar yüzünden yolunu kaybedersen, büyük şeyleri de beceremezsin.

Konfçyüs