

Dünyanın karikatürü Anadolu'da



Başvuruların bitimine bir ay kala 26 ülkeden 107 karikatürist 260 eseriyle katılırken bu sayının daha da artması bekleniyor

Üniversitemizde kurulacak "Dünya Eğitim Karikatürleri Müzesi" için şu ana kadar 18 ülkeden eserler geldi. İlginin giderek artması bekleniyor

Eğitim olgusunu, karikatürün kendisine has mizah ve eleştiri diliyle buluşturmayı amaçlayan "Dünya Eğitim Karikatürleri Müzesi" dünyanın dört bir yanından yoğun ilgi ile karşılaştı. Birçok profesyonel ve amatör çizer eserlerini müzeye gönderiyor. Sayının önümüzdeki günlerde artması bekleniyor

Şimdiden 18 ülke

Eğitim ve karikatürü biraraya getirecek olan sergiye ünlü karikatüristlerin dışında amatör çizerler de eserlerini gönderiyor. Son katılım için verilen sürenin dolmasına bir ay kala 26 ülkeden 107 karikatürist 260 eserini üniversitemize ulaştırdı. Sergi 20-30 Kasım tarihleri arasında izleyicilerle buluşacak. Etkinlik daha sonra diğer şehirlerde de tekrarlanacak.

Tiyatro Anadolu perdelerini aralıyor

Tiyatro Anadolu "Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" adlı oyunu için provalara başladı

1993 yılında kurulan, Türkiye'nin ilk ve tek üniversite tiyatrosu olan Tiyatro Anadolu yeni dönem için çalışmalarına, verdikleri yaz arasından sonra, yeniden başladı. Haldun Dormen'in tanınmış oyunu "Gözlerimi Kapatırım Vazifemi Yaparım" üzerinde provalarını sürdüren ekip, Ekim ayının ortalarına doğru seyirci karşısına çıkmayı planlıyor. Oyun periyodik olarak haftada iki gün sergilenecek. İstanbul Devlet Tiyatrosu oyuncu ve yönetmenlerinden Murat Karasu'nun yönettiği

ekipte konservatuvar öğretim görevlilerinden yedi kişi de oyuncu olarak bulunuyor.

Unutulmaz bir oyun

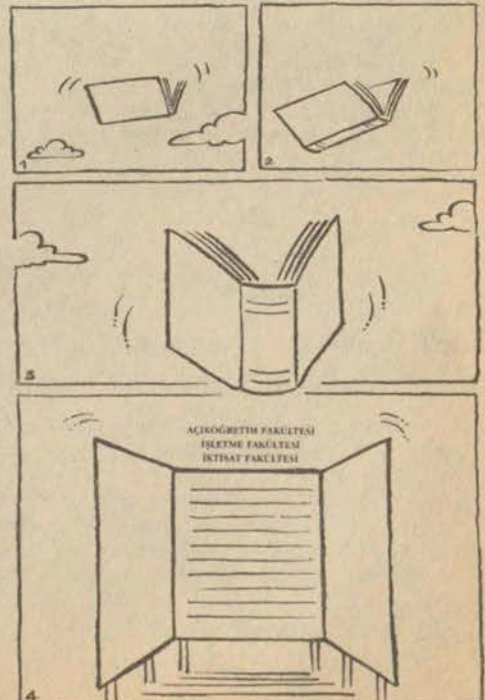
Yer yer kabare özelliği gösteren, müzik ve dansın harmanlandığı oyunun Türk tiyatrosunda çok önemli bir yere sahip olduğunu ve güncelliğini hiçbir zaman yitimeyeceğine dikkat

çeken Karasu, önemli bir yapıtı izleyicilerle buluşturmadan büyük bir mutluluk duyduğunu ifade etti.

Devlet Konservatuvarı'ndan aynı birim olarak çalışmalarını yürüten Tiyatro Anadolu geçtiğimiz dönemlerde "Kader kismet Oyunu", "Peynirli Yumurta" ve "Zama Zingo" adlı oyunları sergilemişti.



ÇİZGİMİZAH



Atilla ÖZER

Jet Grout motoru yaptık

İnşaat Mühendisliği'nden bir grup zemin iyileştirmesi yapan Jet Grout makinesinin motorunu üretmeyi başardı. Bir ilke imza atan grup, 200 bin dolarlık tasarruf sağladı

İki yıl önce kurulan ve ilk öğrencilerini geçtiğimiz eğitim döneminde kabul eden İnşaat Mühendisliği Bölümü başka bir başarı ile adından söz ettiriyor. Bölüm Başkanı Prof. Dr. Mustafa Tuncan ve Teknisyen Osman Altuncu, yaptıkları çalışma ile binaların zeminini dayanıklı hale getiren Jet Grout adlı makinenin en önemli parçası olan motorunu yapmayı başardı. Türkiye'de bir ilki gerçekleştiren ekip makinenin maliyetini de 200 bin dolar azalttı

Döviz çıkışına son

Proje başkanı Prof. Dr. Mustafa Tuncan, Jet Grout adı verilen ve zemini sağlam olmayan bi-

nalar için hayati önem taşıyan makinenin yurtdışından getirildiğini söyledi. Cihazın en önemli parçasının gücü üreten motor olduğuna dikkat çeken Tuncan, "Yaptığımız bu çalışma ile daha önce yurtdışından temin ettiğimiz parçaları artık biz yapacağız. Böylece döviz çıkışına son verildiği gibi 200 bin dolar da tasarruf edeceğiz" dedi.

Tamamı Türk malı

Proje hazırlama ve üretim aşamasının İnşaat Mühendisliği Bölümü laboratuvarlarında yapıldığını anlatan Tuncan, bir sonraki amaçlarının ise beş katı fazla performansa sahip motor üretmek olduğuna dikkat çekti. Çelik ÇELİKİYAMAN



Türkiye'de ilk kez yapılan yüzde yüz Türk malı olan Jet Grout motoru ile yurtdışına döviz çıkışının da önüne geçilecek

Kim tutar seni

1. Amatör Ligi C grubunda mücadele eden lacivert beyazlılar lige fırtına gibi girdi. 4. hafta biterken Anadolu mücadelesini lig ikincisi olarak sürdürüyor. Sırasıyla Es-

kışehir Köy Hizmetleri ve Odunpazarı Belediyesi ile karşılaşan takım her iki maçtan da 2-0 galip ayrılmasını bildi.

17 Eylül'de ise gurubun

Üniversitemiz Futbol Takımı yeni sezona hızlı başladı

zorlu ekiplerinden biri olan Çifteler takımı ile karşılaşan Anadolu, zorlu geçen mücadele sonucu Gürbüz'ün (penaltı) ve K. Mustafa'nın gollerıyla mücadeleden 2-1 galip ayrıldı. Antrenör Cemal Polat sonuçlardan memnun olduğunu ve takımın daha iyiye gittiğini belirterek, golere devam edeceklerini söyledi.

Öte yandan futbol takımımız 23 Eylül'de karşılaştığı Sağlık Spor maçında 0-0 berabere kalarak ligdeki ilk puanını kaybetti.

Zafer DÜRMAZ

Sualtı Kulübü Dalyan'da

Üniversitemiz Sualtı Kulübü sezonun son etkinliği olarak Dalyan'da dalmaya hazırlanıyor

Denizaltı dünyasında heyecanlı bir yolculuk sizleri bekliyor. Çalışmalarına devam eden Anadolu Üniversitesi Sualtı Kulübü sezonun son etkinliğini gerçekleştirmek Dalyan'a geliyor. Kulüp başkanı Yard. Doç. Dr. Abdülkadir Candemir, gezi-

nin dileyen herkese açıldığını ve dalışın 20 kişi ile sınırlandırıldığını belirtti. Gezi çerçevesinde tekne turu da yapacak olan kulüp yörenin tarihi güzelliklerini görüp gezmeyi de planlıyor. Dalyan dalışı, 02-07 Ekim tarihleri arasında gerçekleşecek.



Boyun eğdiler

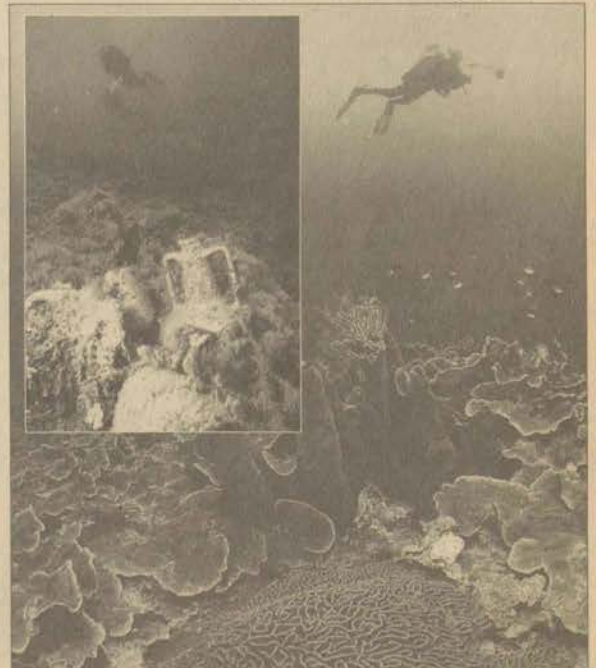
Anadolu Üniversitesi Bayan Hentbol takımı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü kupasında hayal kırıklığına uğradı

Anadolu Üniversitesi Bayan Hentbol Takımı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlük Kupası için Ankara'nın güçlü ekibi Toprak Mahsülleri Ofisi (TMO) ile karşı karşıya geldi. 17 Eylül Pazar günü Ankara Atatürk Spor Salonu'nda

oynanan maç büyük çekişme içerisinde geçti. Anadolu bayanları geçen yılın şampiyonu TMO karşısında etkili olamadılar ve karşılaşmayı 28-19 kaybettiler.

Yeni gelen oyuncuların takıma henüz uyum sağlayamadığını

belirten Kaptan Şenay, hedeflerinin 24 Eylül'de başlayacak olan Bayanlar Hentbol Ligi'nde başarıyla mücadele etmek olduğunu söyledi. Bayanlar ilk maç için yine TMO ile Ankara'da karşılaşacak.



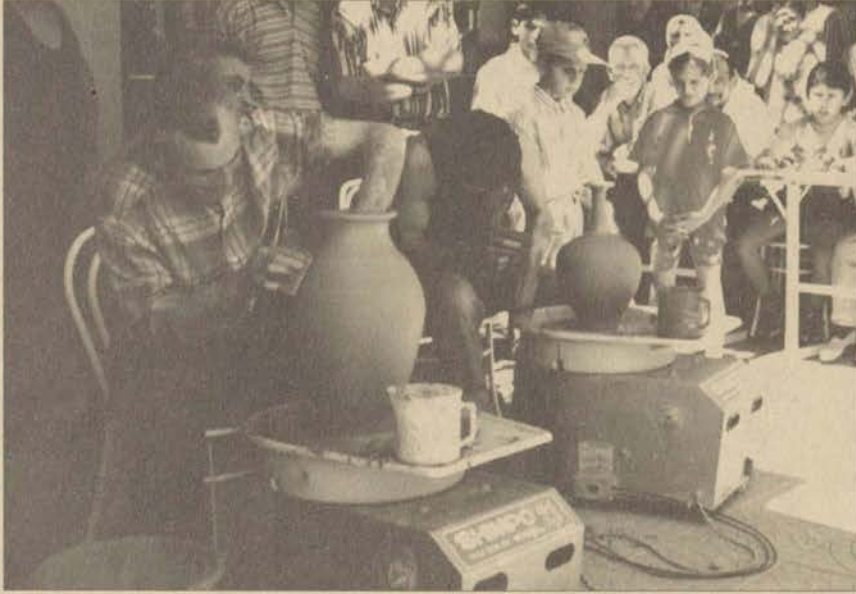
Seramik üstadları sempozyumda

Güzel Sanatlar Fakültesi Seramik bölümü tarafından düzenlenecek sempozyumda dünyaca ünlü seramikçiler buluşacak

Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Seramik Bölümü tarafından düzenlenen "Çin, Amerika, Japonya ve Türkiye Seramik Sempozyumu ve Sanat Eğitimi Değişim Programı" 9-22 Ekim tarihleri arasında gerçekleşecek.

Dünyaca ünlü seramikçilerin katılacağı sempozyum Rektör Prof. Dr. Engin Ataç ve G.S.F. Dekanı Prof. Mehmet Erem'in katkılarıyla düzenleniyor. Öğrenci ve öğretim üyelerinin katılacağı workshoplar sonucunda ortaya çıkan eserler 16 Ekim'de A.Ü. Kütüphane Sergi Salonu'nda sergilenilecek.

Sempozyum boyunca seramik merkezlerine geziler de düzenlenecek. Sempozyuma Türkiye'nin dışında Çin, A.B.D, Japonya ve Kore'den seramik sanatçıları, öğretim üyeleri ve öğrenciler katılacak. Seramik Bölüm Başkanı Çobanlı "Bu sempozyum sayesinde hem öğretim üyeleri seramik konusundaki sanat anlayışlarını ve tecrübelerini birbirleriyle paylaşmış olacak, hem de öğrenciler değişik ülkelerin seramiklerini tanımış olacak" dedi.



Dünyaca ünlü seramikçiler Anadolu Üniversitesi'nde düzenlenecek sempozyumda birikimlerini öğrenciler ve öğretim elemanlarıyla paylaşacak

A.Ü. Seramik Bölüm başkanı Prof. Zehra Çobanlı, Çin Tsingua Sanat ve Tasarım Akademisi'nden Prof. Zheng Ning, Washington State Tacoma Commu-

nity College'den Prof. Richard Mahaffey, Japonya Tokyo Güzel Sanatlar ve Müzik Üniversitesi'nden Prof. Fumio Shimada'nın katılımlarıyla gerçekleştirilecek et-

kinlikler, gelecek yıl A.B.D'de düzenlenecek. Sempozyumun Dünya seramikçiliği için çok faydalı bir girişim olacağı düşünülüyor. Metin ERDOĞAN



Halkbilim sizleri bekliyor

Halkbilim Araştırmaları Merkezi, Halkdansları, halk müziği veya Türk sanat müziğine ilgi duyanların başvurularını bekliyor

Halkdansları Topluluğu, Halk Müziği Topluluğu ve Türk Sanat Müziği Topluluklarından oluşan Halkbilim Araştırmaları Merkezi yeni dönemde bu dallarda eğitim göreceği öğrencileri için seçme yapacak. Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin başvurabileceği toplulukların herbirinde alanlarında uzman eğitimler tarafından yurtiçi ve yurtdışındaki gösterilere hazırlanıyor.

Halkdansları, halk müziği veya Türk sanat müziğine ilgi duyuyorsanız Halk Bilim Araş-

tırmaları Merkezine başvurularınızı yapabilirsiniz. Seçmelere bu sene yeni kayıt yaptıran öğrencilerin yanısıra eski öğrenciler de katılabilirler.

Başvuru ve seçme tarihleri şöyle:

Halkdansları Topluluğu başvuru: 02-13 Ekim seçme : 14-15 Ekim
Halk Müziği Topluluğu başvuru: 02-17 Ekim seçme : 18-19 Ekim
Türk Sanat Müziği Topluluğu başvuru: 02-18 Ekim seçme : 19-20 Ekim

Yabancı dil muafiyet sınavı

Zorunlu hazırlık sınıfı olmayan bölümlere yeni kaydolmuş öğrenciler muafiyet sınavına girerek programlarında bulunan yabancı dil derslerinden muaf olabilecekler. Yabancı dil muafiyet sınavına girmek isteyen öğrenciler dilekçelerini 29 Eylül cuma günü saat 17.00'e kadar öğrencisi oldukları birimlerin yönetimine ulaştıracaklar. Sınav ise 4 Ekim 2000 Çarşamba günü saat 18.00'de yine öğrencilerin kendi birimlerinde yapılacak.

Yabancı dil yeterlilik sınavı

Üniversitemizin yabancı dil hazırlık sınıflarında öğretim göreceği öğrencilerin de yeterlilik sınavına girmeleri gerekiyor. İki aşamadan oluşan sınavlarda birinci

aşamayı geçen öğrenciler ikinci sınava katılmaya hak kazanacaklar. İki sınavın ortalaması en az 70 puan alan öğrenciler hazırlık sınıfından muaf tutularak kayıt yaptırdıkları bölümün 1. sınıfından devam edecekler. Muafiyet sınavını geçemeyen öğrenciler ise aldıkları puanlara göre gruplara ayrılarak bir yıl süreyle yabancı dil eğitimi görecekler. Sınav tarih ve saatleri ise şöyle:

1. aşama seviye tespit sınavı 25 Eylül 2000 Pazartesi 10.00-12.00
2. aşama Toefl sınavı 26 Eylül 2000 salı 10.00-12.30 ve 14.00-15.30 saatleri arasında ise 2. aşama yazılı anlatım sınavı
2. aşama sözlü anlatım sınavı 27 Eylül 2000 Çarşamba 9.00-18.00

LES başvuruları yakında

Lisansüstü eğitim yapmak ve araştırma görevlisi olmak isteyenler için düzenlenen Lisansüstü eğitim sınavının aralık dönemi 3 Aralık 2000 tarihinde üniversite rektörlüklerinin bulunduğu illerde yapılacak. Bu sınava bir yıl içinde lisans programında mezun olabilecek durumda olanlar, lisans derecesine sahip olanlar ve yabancı uyruklu öğrenciler katılabilirler. Sınava girmek isteyen adaylar başvuru evraklarını ve kılavuzu 2 milyon karşılığında üniversitelerden 2-13 Ekim tarihleri arasında alabilecekler. Sınav ücreti için ise 20 milyon lira ödeyecekler. Adaylara sayısal ve sözel bölümünden oluşan bir yetenek testi de uygulanacak.

BESYO'da yas

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi Ebru Gülhan İzmir-Salihli yolunda geçirdiği trafik kazasında hayatını kaybetti. Aynı zamanda Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisans yapan İstanbul doğumlu Gülhan 24 yaşındaydı.



AÖF kayıtları ekimde

AÖF'e kayıtlar 2-18 Ekim'de Anadolu Üniversitesi 2000-2001 öğretim yılı İktisat, İşletme ve Açıköğretim Fakültesi önlisans programlarına yerleştirilen adayların kayıtları 2 Ekim tarihinde başlayacak ve 18 Ekim tarihinde sona erecek. Kayıt belgeleri ve kılavuzları ellerine ulaşmayan öğrenci adayları 9 Ekim 2000 tarihinden itibaren AÖF bürolarından temin edebilecekler. Adaylar kayıt için şahsen başvuracaklar. 2-18 Ekim tarihleri arasında mazeret nedeniyle kayıt yaptıramayanlar, mazeretlerini kanıtlayan resmi belgeler ile 19-20 Ekim tarihleri arasında kayıt yapabilecekler. Kayıt süresi kesinlikle uzatılmayacak, zamanında kayıt yaptıramayan öğrenci adayları bu haklarını kaybedecek.

Yoga yapın rahatlayın

Güngeçtikçe yaygınlaşan yoga insan sağlığına iyi geliyor. Pekli gruplar halinde ve bireysel olarak yapılabilen Yoga nedir?

Duruş, nefes alış ve konsantrasyon esası üzerine kurulmuş olan yoga'da, her hareket vücudun belirli bölgelerindeki enerji akımını hızlandırıp yavaşlatacak nitelikte. Adeleleri gevşetmenin yanı sıra, iç organlar üzerinde masaj etkisi de yaratan bu özel duruşlar, farklı nefes alma teknikleriyle kan dolaşımını da düzenliyor. Konsantrasyonun amacı ise heyecanlı kontrol altına almak ve meditasyon görevini üstlenmek. "Sağları kafa, sağları vücutta bulunur" felsefesine dayanan yoga'da yüksek tansiyon, sinüzit ve romatizmadan kaynaklanan şikayetleri giderici duruşların yanı sıra hamileler için de rahatlatıcı hareketler söz konusu.

Hastalıklara karşı

Yoga, akıl ve beden birlikteliğini ifade ediyor. İkilemelere karşı kişiliği güçlü kılıyor. Ruhsal ve bedensel sorumluluğu daha fazla olan kadınların yogaya ihtiyacı er-

kekilere nazaran daha fazla oluyor. Yoga, beden üzerinde tam hakimiyet olarak tanımlanıyor. Yogadan yeterince yararlanmanın en önemli koşulu ise egzersizlere düzenli bir şekilde devam etmek olarak açıklanıyor.

Yogayla ağrıları son

Ağrıyan bacaklar: Kollar iki yana sarkık, bacaklar bittik ayakta durun. Parmak uçları aşağıya bakar şekilde ellerinizi kalçanıza dayayın. Nefes alıp bacaklarınızı açın. Nefes verirken bedeninizi yere paralel du-

rumda öne eğip ellerinizi ayaklar doğrultusunda, dirsekleri kıvrımadan yere koyun. Bu arada başınızı ileriye uzatıp 15 saniye bu pozisyonda kalın. Tekrar doğrulup ilk duruşunuza geçin.

Baş ağrısına: Kollar bedene yapışık yere uzanın. Nefes verirken dizlerinizi göğüs hizasında tutun. Bir süre bu pozisyonda kalın. Ardından bedeninizi ve kalçanızı ters takla atar gibi yukarı kaldırıp, ellerinizi vücudunuza destek verin. Bedeninizi ve kalçanız mümkün olduğunca yukarı kalksın ve zeminle dik açı oluştursun. Ardından bacaklarınızı yukarı kaldırın. Düzenli nefes alarak bir süre bu pozisyonunuzu koruyun. Daha sonra nefes verin ve dizlerinizi kırarak yavaş yavaş önce sırtınızı, sonra bacaklarınızı yere değdirin. Kalçanızı yere iyice yapışın.

Boyun ve sırt kasılmalarına: Kollarınızı içeri çekin ayakta durun. Topuklarınızı ve baş parmaklarınızı birbirine değdirin. Vücut ağırlığınız tüm tabanınıza yayılmış olsun. Nefes alıp sıçrayarak, ayaklarınızı birbirinden ayırın, kollarınızı avuç içleri yere basacak şekilde açın. Sağ ayağınızı sağa doğru çevirirken, solda içe döndürüp, dizlerinizi ve baldırlarınızı gerin. Nefes verirken vücudunuzu sağa eğip, sağ elle sağ ayak bileğininizi kavrayın. Sol elinizle de omuz hizasında yukarı doğru gergin bir şekilde uzatın. Avuç içiniz ileri baksın. Dirseklerinizi kıvrımadan kollarınızı ileri doğru uzatın. Sağ elinize bakarken hareketi tekrarlayın.



İlkyardım

Nefes borusuna birşey kaçması



Böyle bir durum, genellikle, yemek yerken, su içerken görülebilir. Daha çok ilyice çığnı-meyen besinlerden veya acele yutma sırasında ortaya çıkar. Bilinci yerinde olan kazazededen öksürtülmesi, arkasına vurularak boğazına kaçan cismin çıkarılmasına çalışmalıdır. Kazazededen bilinci yerinde değilse, "yapay solunum" yöntemini uygulamak gereklidir. Böylece kaçan cismin dışarı atılması için içerdeki havanın dışarı çıkarılmasına çalışılacaktır.

Tedavisi

Öksürtülerek, boğaza kaçan maddeleri çıkarmak olanağı yoksa, kazazededen eğilmesini temin edip, başını ve ciğerlerini askıya almalı. Daha sonra elinizin ayası (içi) ile omuz arasına yavaşça vurmalıdır. Bu dört kez tekrarlanmalıdır. Şayet cisim çıkmazsa göbek kısmına vurularak çıkarılmaya çalışılır. Eğer hasta baygın, yan yatıp, göğsü sizin kalçanız gelecek biçimde tutup, başını geriye almalı ve sırtına yavaşça vurmalsınız.

Çocuklarda ise, çocuğun başını aşağı doğru askıya almalı, arkadan bir kol ile göğüs ve başa destek verip, sırtına yavaşça dört kez vumalıdır. Kaçan cisim çıkarılmazsa, çevirip göbeğine aynı darbeleri uygulamalıdır.

Kanna vurulması

Bu işlem, sırtı vurulan darbelerin sonucu vermemesi halinde uygulanır. Kazazededen arkasında ayakta veya çömelerek durunuz; bir kolunuzu, eliniz yumruk edilmiş olarak göbek üzerine koyunuz; bu sırada baş parmak, avuç içine alınmalıdır ve göğüs kemiği altına konmalıdır.

Öteki elinizle sıkılan yumruğu avuç içine alınız. İki elinizi bir çarpıda içeri, dışarı darbeyle bileklerde baskı yapıp, üst göbekte yoğunlaştırmış. Bebeklerde bu, işaret ve orta parmak kullanılarak yapılır.



Ahmet CEMAL

Okuma Köşesi

BOŞLUKLAR...

Bir süre önce Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı Sahne Sanatları (yani tiyatro) Bölümünün giriş sınavları yapıldı. İlk aşamadaki genel kültür sınavının bir komisyon üyesi olarak, bu yıl da - ne yazık ki! - farklı deneyimler yaşamadım.

Gelen adayların çok büyük bir bölümünün ortak noktaları: Okuma eyleminin yaşamlarının gündeminde ya hiç yer almaması, ya da hiçe yakın bir yer tutması...

Bu yalnızca kitap okuma bakımından böyle değil. Liseyi bitirmiş olan adaylar, genelde gazete okumaya da pek zaman ayırmıyorlar. Gazete okuduklarını söyleyenlerin çoğunun yalnızca ellerine rasgele geçen gazetelerin başlıklarına baktıkları hemen

anlaşıyor. Kitap okuduklarını söyleyenlere gelince, onların da yine - ne yazık ki! - büyük bir bölümü, okuduklarını söyledikleri kitapların yazarlarını - bazen de konusunu! - anımsamıyor.

Bir oran vermek gerekirse, bu yıl sınava giren adaylar içersinde gerçek anlamda okur olanların sayısı beş ya da altıyı geçmiyordu.

Ülkemizin bugünü ve yakın geleceği açısından gerçekten korkutucu bir manzara!

Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuarı Tiyatro Bölümü Başkanı sayın Zeliha Berksoy'dan aldığım bilgiye göre, onların bu yıl karşılaştıkları adayların genel kültür durumları da farklı değil. Okumaya yabancı sanatçı

adayları!

Hemen belirtiyim: Okumaya yabancı olan birileri konservatuara girmeyi başardıklarında, bu eksiklikleri yüksek öğrenimleri sürecinde de giderilemiyor. "Önemli olan yetenektir, genel kültür eksikliği nasıl olsa sonradan da giderilir" tezine asla katılmayan biri olarak, çoğu öğrencinin konservatuara genel kültür bakımından nasıl girdiye öyle çıktığını rahatça söyleyebilirim.

Dört yıllık bir eğitimin sonunda, yaşama bakışlarındaki bilgi eksikliklerinden ötürü çoğu zaman sanat üzerine bile söyleyemez bir şey bulamayan genç "sanatçılar" mezun etmekteyiz.

Diploma törenlerinde sanat hariç, her konuda konuşabilen yeni "sanatçılar"!



Mutluluk elinizde

Hayata karamsar bakıyor ve mutlu olmadığınızı düşünüyorsanız pratik önerilerle yaşamın güzel yanlarını görmeye çalışın

Kendinizi stresli ve karamsar hissediyorsanız hemen umutsuzluğa kapılmayın. Biraz sakin olmaya çalışıp, kendinize ikinci bir şans daha verin. İşte karamsarlıktan kurtulmanın yollarından bazıları:

Temizliğe önem verin: Duş alırken başınızdan aşağı akan suyu hissetmeye çalışın. Akan suyla birlikte bütün sorunlarınız sizden uzaklaşıp gittiğini düşünün.

Bir egzersiz seçin: Fiziki egzersizlerin sınırlar üzerinde gevşeticiliğe sahip olduğu bilinmiyor. İstediğiniz herhangi bir egzersiz programı uygulayabilirsiniz. Bunu yaparken rahatlamaya çalışın ve kendinizi düşüncelerinizden soyutlayın.

Kendinize saygı duyun: Olumlu özelliklerinizi anlatan bir yazı yazın. Moralinizi bozuk olduğu zaman bu yazıyı okuyun. Böylece iyi özelliklerinizi yeni-

den keşfetmiş olursunuz.

Kötü senaryolar yazmayın: Kötü senaryolar yazmayan bir tek insan bile yoktur. Aslında olumsuz düşünmemek elimizde. Aklınıza kötü şeyler geldiği zaman durun ve derin bir nefes alın. Olumsuz düşüncelerinizi karşısında büyük bir 'dur' panosu olduğunuzu hayal edin. Ve onların size yaklaşmasına asla izin vermeyin.

Sorunlarınıza dağın: Bazı sorunlar vardır ki hiç aklımızdan çıkmaz. Bunlar bizi sürekli engeller ve dikkatimizi başka yöne yönlendirmemize izin vermez. Bu durumda en iyi taktik sorunları detaylı bir şekilde bir kağıda yazıp sonra da kağıdı paramparça etmektir. Böylece olumsuz enerjinin etkisini uzaklaştırmış olursunuz.

Uygurluğun gerçek ölçüsü ne nüfus çokluğu, ne kentlerin büyüklüğü, ne de devletin bolluğudur. Gerçek ölçü, ülkenin yetiştirdiği insanların nitelikleridir.

R.W.Emerson