

## Bakanlık yakın takipte

- Gazetemizde yayınlanan ve atık maddelerin yeniden kullanımını konu alan "Atıktan hayata" haberi Çevre Bakanlığı'nı harekete geçirdi.
- Yetkililer bilimadamlarına bir mektup göndererek çalışma hakkında bilgi istedi

Üniversitemizden bir grup bilimadamlarının gerçekleştirdiği lastik ve plastik atık maddelerin asfalt yapımında kullanılmasını başaran çalışma ses getirdi. Haberin gazetemizin 95. sayısında yer alması üzerine Çevre Bakanlığı yetkilileri, projenin mimarlarından bir yazı ile araştırmalar hakkında ayrıntılı bilgi istedi.

### Yardım istendi

Bakanlık tarafından gönderilen yazıda kendilerinin de lastik ve plastik maddelerin dönüşümü üzerine araştırmalar yaptıklarını bildirilerek, bilimadamlarından yardım istendi. Yetkililer, yapılan çalışmanın teknik ayrıntılarını da incelemek istediklerini bildirdi.

### Atık maddeler kazanılıyor

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi öğretim elemanlarından

Prof. Dr. Ahmet Tuncan, Prof. Dr. Mustafa Tuncan ve Ar. Gör. Altan Çetin'in imza attığı çalışma, plastik ve lastik içeren atık maddelerin yol yapımında kullanılarak yeniden dönüşümünü kapsıyor. Asfalta belli oranlarda atık karıştıran bilimadamlarının laboratuvarında yaptığı çalışma uygulandığı takdirde çevre sorunları azalacak, yol yapım maliyeti düşecek ve yol yapısının kaynaklanan kazalar azalacak.

### Uygulama yapıldı

Benzeri sadece ABD'da yapılan çalışmanın proje deneylerini başarıyla tamamlayan ekip, ilk etapta 100 m'lik lastik içeren asfalt döktü. Atıl duruma gelmiş araba lastiklerinin kullanıldığı yol, belli aralıklara denetlenecek ve sonuçlar not edilecek.

Çelik ÇELİKİYAMAN



Bilimadamlarımızın imza attığı çalışma, doğanın yüzlerce yılda yok edemediği maddelerin yeniden kullanımını amaçlıyor.

## O halâ aramızda

İİBF öğrencisi Deniz Yılmaz, iki hafta önce beyin kanaması geçirek hayatını kaybetmişti. O artık bağışlanan organları sayesinde beş kişide yaşıyor



Deniz Yılmaz

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İktisat Bölümü öğrencisi 22 yaşındaki Deniz Yılmaz, 22 Haziran Perşembe günü İstanbul Yeşilköy'de bulunan evinde aniden fenalaştı. Beyin kanaması geçirdiği anlaşılan Yılmaz, hemen International Hospital'a kaldırıldı. Doktorlar tarafından beyin ölümü gerçekleştirildiği açıklanan Yılmaz, sevenlerini arkasında bırakarak aramızdan ayrıldı. Talih-

siz öğrencinin organları altesinin aldığı bir kararla bağışlandı ve onun sayesinde tam beş insan hayata yeniden merhaba dedi.

### Karaciğer ve böbrekleri alındı

Genç yaşta aramızdan ayrılan

Deniz Yılmaz'ın zamansız ölümü üniversitemizi yasa boğdu. Ama Yılmaz, beş kişinin yeniden yaşama 'merhaba' demelerine yardımcı oldu. Yılmaz'ın karaciğeri Kamile Güneşer'e, böbreklerinden biri Hicran Altındağ adlı hastalara İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde gerçekleştirilen operasyonla nakledildi. Yılmaz'ın diğer böbreği ve kalbi de nakil için Ege Üniversitesi Hastanesi'ne gönderildi.

### Her zaman bizimle

Deniz Yılmaz'ın son olarak da korneaları bir başka hastaya verilerek genç bir kızın görmesi sağlandı. Beklenmedik bir zamanda aramızdam ayrılan Deniz Yılmaz'ın ölüm haberi üzerine Rektör Prof. Dr. Engin Ataç da ailesini arayarak başsağlığı diledi.

**ÇİZGİMİZAH**

SANAT'LA İLGİLENİR MİSİN?

HAYIR SADECE AT'LA İLGİLENİYORUM.

AT YARIŞI KUPONU

Atilla ÖZER



## Yuvaya kayıtlar Ağustos ta



Anadolu Üniversitesi Çocuk Yuvası'na yeni eğitim dönemi için 1995 ve 1996 doğumlu öğrenciler alınacak. Yuvaya yalnız Anadolu Üniversite personelinin çocukları kabul edilecek. Ön kayıtlar ise 15 Ağustos - 1 Eylül tarihleri arasında yapılacak.

Adayların ön kayıt için yanlarında yuva tarafından verilecek dilekçe, nüfus cüzdanı fotokopisi, ebeveynlerin personel kimlik fotokopisini bulundurmaları gerekiyor. Kesin liste ise 11 Eylül'de ilan edileceği bildirildi.

Çocuk Yuvası'ndan, öncelikle üniversitemiz personeli olan anne-babaların çocukları, sonra anneleri ve son olarak da babaları üniversitemizde çalışan çocukların kabul edileceği bildiriliyor. Bu yıl yuvada bir sınıf açılacağı belirtiliyor.

Bu arada, kreşin kapasitesinin artırılması konusunda çalışmalar da yapılıyor. Bu amaçla, yuvanın karşısındaki binada tadilat çalışmaları sürüyor. Bu binanın da faaliyete geçmesiyle birlikte, üniversitemiz çalışanlarının çocuklarından daha fazla kişiye hizmet verilecek.

## GEÇMİŞ OLSUN

Anadolu Üniversitesi Hastanesi Başhekimi Dr. Hamdi Sarıkardeşoğlu'na geçirdiği kalp rahatsızlığından dolayı Anadolu Haber olarak geçmiş olsun dileklemizi sunuyoruz.

# Türk Karikatürü kan kaybediyor

Türk karikatürü üzerinde düşüncelerini açıklayan Üniversitemiz öğretim üyesi Doç. Dr. Atilla Özer, karikatürün eğlence amaçlı popüler karikatür ve düşünce ağırlıklı sanatsal karikatür olarak ikiye ayrılabilirliğini söyledi. Popüler karikatürümüzün dünya karikatürünün paralelinde yozlaştığını belirten Özer "Gırgır dergisiyle zirveye ulaşan Türk karikatürüne

olan ilgi, son zamanlarda mizah dergilerinin cinsellik ve şiddete aşırı derecede yönelmesiyle birlikte oldukça büyük bir tiraj kaybına uğradı", dedi. Gırgır dergisi zamanında tek başına 400 bin tiraj yakalarken, şimdi tüm mizah dergilerinin toplamının bu sayıya ulaşamadığını açıklayan Özer, bunun sebebinin karikatürde cinsellik ve şiddetin daha küçük bir kitleye hitap etmesin-

den kaynaklandığını belirtti. Latin alfabesinin kabulünden sonra halkın yeni yazıyı öğrenmesi zaman aldı. Bu yüzden karikatürçüler basında yazısız karikatüre yöneldiler. Ancak kolay anlaşılabilmesi amacıyla çizilen yazısız karikatürler zamanla halk tarafından güç anlaşılır duruma geldi. Gırgır dergisi ise balonlu karikatür devrini Türkiye'de başlatarak çok büyük bir ilgi görmeyi başardı. Çünkü yazılı karikatür belli bir birikim isteyen düşünce ağırlıklı yazısız karikatürden daha rahat anlaşılıyordu. Tabii karikatürün geniş kitlelere ulaşması ve popülerleşmesi, yozlaşmayı da beraberinde getirdi.

### Gözlem Yapın

Karikatüre başlamak isteyen kişilere öncelikle gözlem yapmayı, olaylara karikatürçü gözüyle bakmayı öneren Özer, Karikatürçünün olaylara eleştirel gözle baktığını, aksayan yönleri ve çelişkileri bulduğunu vurguladı. Özer, herkesin bir şekilde çizmeyi öğrenebileceğini ve kendilerine has bir üslup edineceğini ekledi.

### Kurumlar Karikatürü Desteklemeli

Karikatürün gelişmesinde ve yeni sanatçıların yetişmesinde özel ve kamu kuruluşlarının karikatüre ilgi göstermesinin önemi üzerinde duran Özer, örneğin bu

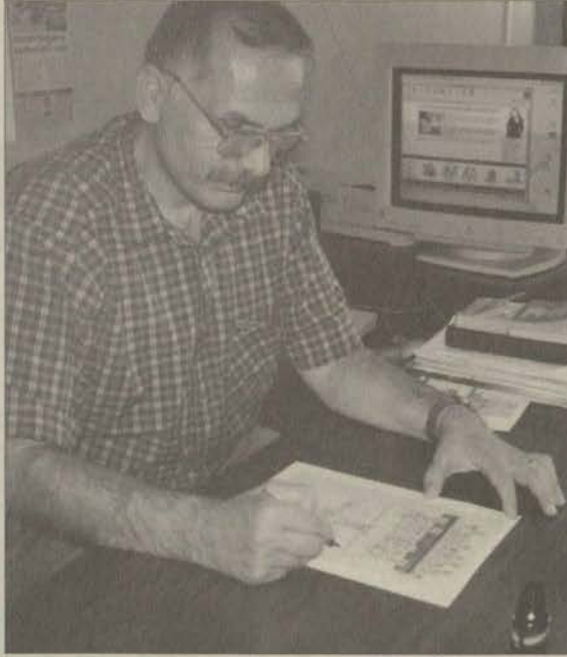
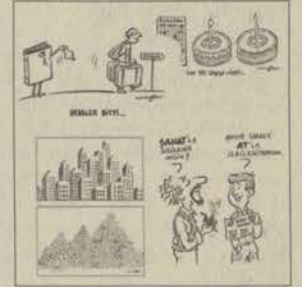
yıl 17'si düzenlenen Aydın Doğan Karikatür Yarışması'nın bu anlamda faydalı olduğunu belirtti.

### Üniversitemizden Bir İlk

Gerçekleştirdiği birçok atılımın ilkerin üniversitesi olmayı başaran Anadolu Üniversitesi, orijinal karikatürlerin sergilendiği dünyadaki ilk ve tek karikatür sergisini açıyor.

Müzenin, eğitim konusunun tüm yönlerini karikatürçü gözüyle ele alındığı bir araştırma merkezi olması planlanıyor. Anadolu Üniversitesi Dünya Eğitim Karikatürleri Müzesi adıyla açılacak olan müzenin gerçekleştirilmesi planladığı ilk etkinlik "yeni bir yüzyıla girerken EĞİTİM SORUNLARI" konulu uluslararası çapta sergi açmak. Bunun için dünyaca ünlü karikatürçülere sergiye katılmaları için çağrıda bulunuluyor. Serginin Kasım ayı içerisinde açılması planlanıyor.

Metin ERDOĞAN



## Kent gezgini

# Ölümden sonra hayat var

"Ölümden sonra yaşam var mı?" sorusu binlerce yıldır insanların kafasında merak uyandırıyor. Konuyu farklı noktalardan yaklaşılsa da herkesin içinde yer alan duygu tarih kitaplarına baktığımız zaman, her uygarlığın cevabını en çok aradığı sorulardan bir tanesinin de ölümden sonra hayatın olup olmadığını görüyoruz. Konu herkes tarafından farklı farklı açıklansa da temelinde genel olarak kabul edilen yargı, ölümden sonra hayatın devam ettiği yönünde. Şimde günümüze dönelim ve hikayemizi dinleyelim.

### Beklenmedik bir ayrılış

Üniversitemiz İİBF İktisat Bölümü 2. sınıf öğrencilerinden Deniz Yılmaz, yaklaşık üç hafta önce geçirdiği beyin kanaması sonucu hayata veda etti. Arkadaşları tarafından da sevilen ve başarılı bir öğrenci olan sevgili Deniz'in aniden aramızdan ayrılışı ailesinde olduğu kadar üniversitemizde de üzüntü yarattı. Deniz'in gülen yüzü hala arkadaşlarının aklında ve unutulmadı.

### İnsanlara hayat verdi

Deniz'in gençliğinin baharında aramızdan ayrılmışından sonra ailesi bir karan hayata geçirdi.

Deniz'in organları hasta insanlara verilecek ve en azından onların yaşamaları sağlanacaktır. Organları hemen başarıyla nakledildi ve şimdi tam beş kişi Deniz Yılmaz'ın sayesinde hayata yeniden merhaba dedi.

### O gitti ama burada

Sevgili Deniz bundan sonra asla derslere giremeyecek, arkadaşlarıyla şakalaşıp gülemeyecek. Ama onun yukarılarda bir yerde hayat verdiği beş insanı görüp de üzüntüsünün azaldığını bilmek tek dileğimiz. Kornealarını verdiği genç kızın şimdiye kadar el yordamıyla tattığı dünyayı

bundan sonra tüm renkleriyle ve denizin gözleriyle gömesi acımızı biraz da olsa azaltıyor. Emirleni Deniz de aynı şeyleri düşünüyor.

### Hep bizimle

Hayatının baharında aramızdan ayrılan Deniz'in acısını içimize gömerken, onun farklı bedenlerde yaşadığını bilmek bizi bir nebze de olsa mutlu ediyor. Sevgili Deniz'e Tann'dan rahmet diliyoruz. Ailesini de içinde bulduğukları duruma rağmen sergiledikleri bu asil davranıştan dolayı kutuluyoruz. Rahat yuu Deniz...



# Soyulan mezar kurtarıldı

Arkeoloji bölümü, Yassihöyük'te bulunan yaklaşık 3000 yıllık mezarda kurtarma kazısı yaptı. Mezar, en son 8 ay önce iskeletlere kadar talan edilmiş

Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü, Şarhöyük ve Çavlum kazılarında eş zamanlı olarak devam ediyor. Bu çalışmalara geçtiğimiz gün bir yenisi eklendi. Arkeologlar bu sefer planlı bir kazı için değil, 8 ay önce içindeki iskeletlere kadar soyulmuş bir mezarı kurtarmak için Alpu yakınlarında bulunan Yassihöyük'te iş başındaydı.

## İhbarla başladı

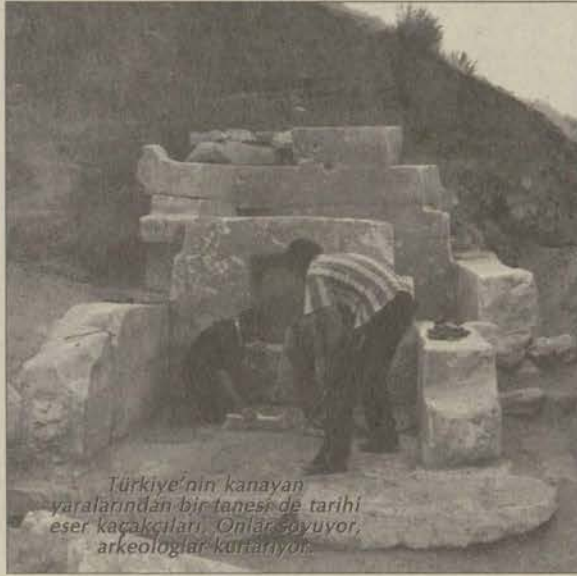
Kazı çalışması Yassihöyük köylülerinden yetkililere gelen bir ihbar telefonuyla başladı. Köy sakinleri tarihi alana bir grayderin girdiğini ve ne var

Mezardan bir bayana ait olduğu tahmin edilen küpe de çıkarıldı.

ne yok yitğini söylüyordu. Bunun üzerine Eskişehir Arkeoloji Müzesi yetkilileri hemen harekete geçti ve üniversitemizin katkılarıyla bir kurtarma kazısı gerçekleştirdi. Yetkililer mezara gittikleri zaman korkunç manzara ile karşılaştı. Tarihi eser kaçakçıları mezarın iş makinesiyle yıkılmış ve içinde bulunan bütün buluntuları hatta iskeletleri bile çalmışlardı.

## 3000 yıllık eser

Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü'nden Yard. Doç. Dr. Ayşe Çalık Ross'un bilimsel danışmanlığında yürütülen çalışmalar bir hafta sürdü. Zengin ve üst düzey bir insana ait olduğu tahmin edilen mezarın kurtarılması için 7 öğrenci ve 6 işçi bir hafta boyunca ter döktü. Bir ana ve ön odadan oluşan mezarın en az 3000 yıllık bir geçmişe sahip olduğu sanılıyor.



Türkiye'nin kanayan yaralarından bir tanesi de tarihi eser kaçakçılığı. Onlar soyuyor, arkeologlar kurtarıyor.

Çalışmalar sonucunda mezarda altın küpeye de rastlandı. Fibula adı verilen yaka iğnesi ile Çelik ÇELİKİYAMAN

## Konservatuvar minikleri bekliyor

Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik ve Bale İlköğretim Okulu'na öğrenci alınacak. Yetenek sınavı ile alınacak öğrencilerin 7-31 Ağustos tarihleri arasında önkayıtlarını yapmaları gerekiyor. Kayıtlar konservatuvarın müzik bölümüne yapılacak. Adayların kayıt sırasında 1 adet vesikalık fotoğraf, başvuru dilekçesi, sınav giderleri makbuzu ve 1999-2000 eğitim yılı sonunda 6. sınıfa geçtiğine dair öğrenci belgesiyle gelmeleri gerekiyor. Sınavı kazanan öğrencilerin kesin kayıtları ise 7-8 Eylül tarihleri arasında yapılacak.

## Halkdansları Bursa'ya gidiyor

Yurt dışında ve yurt içinde gerçekleştirdiği gösterilerle adından sıkça söz ettiren Anadolu Üniversitesi "Halkdansları Topluluğu" İl Kültür Müdürlüğü'nün daveti üzerine Bursa'ya gidiyor. Açık Hava Tiyatrosunda 5-7 Temmuz tarihleri arasında Bursalılara özel bir gösteri sunacak olan ekibe konservatuvarın çok sesli korosuyla ve gençlik orkestrası da eşlik ediyor. Topluluk, idari, akademik personel ve öğrenci olmak üzere 159 kişiden oluşuyor. Geçtiğimiz aylarda da yine Bursa'ya giden topluluk halkın büyük beğenisini kazanmıştı.

# Mazeret sınavlarında patlama!

Üniversitemiz öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu tatile girerken, mazeret sınavlarına girecek öğrenciler için tatil henüz başlamadı. Bu arada bazı öğrencilerin rapor olayını suistimal etmeleri, raporların kabulünde yeni kuralların belirlenmesini gündeme getiriyor

Yaz tatilinin ilk günlerini yaşadığımız şu günlerde üniversitemiz öğrencilerin bir kısmı ise hala sınav telaşı yaşıyor. Çeşitli nedenlerle dönem sonu sınavlarına giremeyen öğrenciler, raporlu olduklarını belgeledikleri taktirde mazeret sınavlarından yararlanabiliyorlar.

5-7 Temmuz tarihleri arasında

yapılacak olan mazeret sınavlarına en fazla başvuru 373 öğrenci ile İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı'na yapılırken en az başvuru ise 10 öğrenci ile Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Dekanlığı'na yapıldı. Fakülte sekreterliklerinden alınan bilgiye göre diğer fakülte mazeret sınavı için yapılan başvuru sayıları şöyle:

* Eğitim Fakültesi	46
* Edebiyat Fakültesi	36
* İletişim Bilimleri Fakültesi	36
* Fen Fakültesi	29
* Eczacılık Fakültesi	22.

## Raporlar şaibe yaratıyor

Öğrencilerden bazılarının, sınav dönemlerinde rapor almayı alışkanlık haline getirmesi, bazı öğrencilerin sinava girip sorulara bakmaları ve beğenmezse sı-

navdan çıkarak rapor almaları, bazılarının ise final sorularını alarak not ortalamalarını yükseltmek amacıyla daha rahat ders çalışmaları gibi nedenlerle sınav dönemlerindeki rapor olaylarında bir patlama yaşanıyor.

## Her dönem yaşanıyor

Normal sınav dönemlerindeki sınavlara girmek istemeyen ve daha rahat sınav olmak isteyen bir kısım öğrenciler, özellikle sağlık ocaklarından rapor alarak mazeret sınavlarına başvuruyorlar. Ancak her sınav döneminde, üniversitemiz akademik birimlerine yapılan mazeret sınav başvuruları, bu raporların kabulünde bazı kriterlerin gözönünde bulunmasını gerekli kılıyor.

## Senato karar alacak

Bazı öğrencilerin rapor olayını suistimal etmeleri nedeniyle Üniversite Senatosu tarafından, yataklı hastaneler dışındaki sağlık ocaklarından alınacak raporların kabul edilmemesi yönünde bir karar çıkması bekleniyor. Konu, Üniversite Yönetim Kurulu'nda tartışılarak Senato'ya götürülmesi ve suistimalleri önleyecek bir karar alınması kararlaştırıldı.

# Konservatuvar'a taze kan

Konservatuvar yeni öğrencilerini bekliyor.

Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları ve Müzik Bölümlerine önkayıt yetenek sınavı ile öğrenci alınacak. Sahne sanatları bölümünün Tiyatro ve Oyunculuk, Müzik bölümünün ise piyano, Yaylı Çalgılar, Üfleme ve Vurma Çalgılar ana sanat dallarına alınacak öğrencilerin ÖSS'den (Öğrenci Seçme Sınavı) en az 120 puan almış olmaları gerekiyor.

Sahne sanatlarına 07-25 Ağustos, müzik bölümüne

21-31 Ağustos tarihleri arasında Yunussemre Kampüsü Devlet Konservatuvarı binasında önkayıtlar yapılacak. Müzik ve Sahne Sanatları bölümünün özel yetenek sınavları 4-8 Eylül tarihleri arasında gerçekleştirilecek.

## Kazanan adaylar

Sınavı kazananların kesin kayıtları 11-15 Eylül tarihleri arasında yapılması planlanırken adayların önkayıtlarda yanlarında ÖSS sonuç belge-

si, 2 adet fotoğraf, başvuru dilekçesi (dilekçe formu kayıt sırasında konservatuvardan alınacak) ve sınav giderleri için 27 milyon TL. bulundurmaları gerekiyor.

Müzik bölümüne başvuruların ayrıca konservatuvar mezuunu ise mezuniyet belgesinin fotokopisi, henüz mezun değil iseler son sınıf olduklarına dair öğrenci belgesi ile başvuruların gerekiyor.

Metin ERDOĞAN



Hayatın değerini bilenler üstgeçidi kullanıyor!



# Sebze, kanseri öldürüyor

Kanserle savaştın en kuvvetli askeri "sebze türleri"



**K**anserle mücadelerin en büyük askeri sebze türleri. Kanser hastalığının, sebze, meyve ve zeytinyağı ağırlıklı beslenme ile büyük ölçüde önlediği bildiriliyor. Beslenme uzmanları, doğru bir beslenme ile mide ve bağırsak kanserinin yüzde 90, rahim, safra kesesi, pankreas ve meme kanserinin yüzde 50, akciğer, boğaz yolları, ağız, mesane, rahim ağzı, prostat, yemek borusu

kanserinin yüzde 20, diğer bütün kanser türlerinin de yüzde 10 oranında önlenildiğine dikkat çekiyor. Uzmanlar, "Kanserle mücadelede en büyük silah dolaptaki meyve, sebze, raftaki zeytinyağıdır. Bol sebze meyve, zeytinyağı, yoğurt, balık, soğan, kuru baklagil, sarımsak, ceviz, fındık, kuru üzüm yenilerek yapılacak doğru beslenme, kanser riskini genel anlamda yüzde 60 azaltıyor" şeklinde konuşuyor. Sağlıkçılar ayrıca günde bir tatlı kaşığı balıkyağı içmenin vücuttaki kanserli hücrelerin gelişmesini önlediğini de kaydediyor.

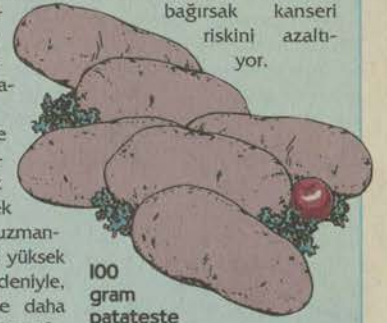
Feza GÜNDÜZ

## Patates her derde deva

Ucuz bir besin olan patates birçok rahatsızlığın en büyük ilacı

**Ü**retim fazlalığı nedeniyle, bugünlerde tartışma konusu olan patatesin, bir çok hastalığın diyet yemeklerinde, zayıflamak ya da kilo almak isteyenlerce kullanılabileceği bildiriliyor. Patatesin ucuz ve faydalı bir yiyecek olduğunu belirten uzmanlar, patatesin içerdiği yüksek karbonhidrat oranı nedeniyle, diğer sebzelere göre daha yüksek kalori içerdiğini ifade ediyor. Diyetisyenlere göre patatesin diyetlerde eklemek, pilav, makama veya çorbaya alternatif olarak tüketilebilecek bir besin olması ve aynı zamanda C vitamini içermesi bakımından ayrı önem taşıyor. Öte yandan, kabuğu soyulmadan pişirilen patatesin bağırsak

faliyetlerini arttırıcı özelliği bulunuyor, bu nedenle de bağırsak kanseri riskini azaltıyor.



100 gram patateste

76 kalori  
17,1 gram karbonhidrat  
2,1 gram protein  
0,1 gram yağ

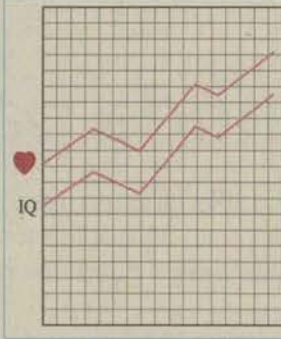
Ayrıca: B1, B2, B6 ve C vitamini, çinko, bakır, fosfor, magnezyum ve potasyum bulunuyor.

## Aşk ve zeka beraber artıyor

Kadınlar ve erkeklerin farklı aşk tarifleri var. Ortak nokta ise güçlü bir aşkın zekayı da artırması

**K**adınlar her ne kadar heyecan, hareket ve macera dolu bir ilişki arzulasa da kendilerini koruyacak, destekleyecek ve mutluluk verecek bir ilişkiyi isterler. Erkekler ise annelik yönü gelişmiş, sevecen ve huzur veren kadınları ararlar. Fakat madalyonun bir de öbür yüzü var. Kafalarında yarattıkları imaja saptanıp kalanlar, ellerindeki fırsatlardan değerlendiremiyorlar ve

karşılama kendileri için uygun birisi çıktığı zaman da farkında olamıyorlar. Gençlik aşkı bulduğunu iddia edenler arasında yapılan bir araştırma. Bu aşkların zeka seviyesinin normalin üzerinde olduğunu gösteriyor. Gerçekten de mutlu olmak da aşkı bulmak da ne istediğini iyi tahlil edebilen, önem derecelerini iyi sıralayabilen insanlara nasip oluyor.



## Rejim düşmanı pankreas

Yaz mevsiminin yaşandığı bugünlerde en büyük dert fazla kilolar. Sanıldığı gibi bunun en büyük suçlusu ise yağlı besinler değil

**K**ilo almayı sadece yakılan kaloriden fazla kalori alınması olarak açıklamak pek mümkün değil. Yağların vücutta toplanma nedenleri ya da karbonhidrat dengesinin bozulmasının yol açtığı problemler de bu konuyla yakından ilgili. Vücutta biriken yağların bir diğer suçlusu da insülin salgılanmasıdır. Kan damarlarındaki glikoz (yani şeker) üzerindeki etkisi, şekerin dokular tarafından özümsemesine yol açar. Glikoz da vücut tarafından acım durumlarda kullanılır ve fazlalık olması halinde de yağ olarak depolanır. Dolayısıyla da, fazla kilo alınmasından sorumlu olan insülini de üreten pankreas da esas sorumludur.



## Buyrun yaz diyetine

**İ**nsanların yaz aylarıyla beraber kendilerini deniz kenarına atma düşünceleri bir problemi de beraberinde getiriyor. Kış mevsimi boyunca kolayca biriken fakat atılması zor olan kilolar, Özellikle önünüzde az zaman kaldıysa; tüm dünyada milyonlarca insan tarafından tercih edilen yaz diyeti ile kısa sürede istediğiniz forma kavuşabilirsiniz. Yaz meyveleri ağırlıklı, bol içecekli üstelik dengeli bu diyet işinizi oldukça kolaylaştıracak.

Beş gün boyunca yapacağınız diyetle sadık kalırsanız, vücudunuzda meydana gelen farklılaşmayı göreceksiniz. Kendinizi mayonuzun ve giysilerinizin içinde daha rahat hissedeceksiniz. Uzmanlar, diyeti beş günden fazla uygulamamanız ve iki aydan önce tekrarlamamanız gerekti-

ği konusunda sizi uyarıyor.

Hergün aynı yiyecek ve içeceklerden oluşan diyet listesi şöyle;

### Kahvaltı

1 fincan kahve  
Bir kesme şeker  
Bir dilim kızarmış ekmek  
Öğlen  
2 katı yumurta,  
1 adet haşlanmış enginar  
1 kase kiraz  
Akşam  
100 gr. fileto ızgara  
Limon ve zeytinyağı yeşil salata,  
Yemekten sonra şekersiz sıcak çay veya ıhlamur



Üniversi  
temiz...

