

Konuşma engelliler sahipsiz değil

Türkiye'de ilk kez geçtiğimiz yıl açılan 'Dil ve Konuşma Bozuklukları Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin kuruluşu ile ilgili ön çalışmalar tamamlandı. Dil ve konuşma terapisti yetiştirecek yüksek lisans programı YÖK'ten onay bekliyor

Anadolu Üniversitesi, her alanda olduğu gibi engelliler alanında da ilklere imza atmaya devam ediyor. Geçtiğimiz ekim ayında YÖK'ün onayı ile hizmete açılan 'Dil ve Konuşma Bozuklukları Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi (DİLKOM)', kuruluş ön çalışmalarını tamamladı. Türkiye'nin dil ve konuşma bozuklukları üzerine kurulan ilk ve tek merkezi olan DİLKOM; iletişim, dil ve konuşma bozuklukları konusunda yeterli kadar

çalışma yapılmayan ve bu engel grubuna dahil olan bireylere gerekli hizmetin götürülmediği ülkemizde önemli bir ihtiyaca cevap verecek. Kuruluş çalışmalarını Eğitim Fakültesi binasında sürdüren merkezde beş akademisyen görev yapacak.

"YÖK destek verdi"

Üniversitemizde bu alandaki ilk çalışmaların şu an emekli olan Prof. Dr. Ahmet Konrot'un katkılarıyla, gönüllü hizmetler şeklinde başladığını söyleyen

DİLKOM Müdürü Doç. Dr. Seyhun Topbaş, merkezin kuruluşunu onaylayan YÖK'ün de bu eğitim alanına sahip çıktığını gösterdiğini belirtti. Topbaş, 'Rektör Prof. Dr. Engin Ataç'ın Türkiye'de ilk kez 'Dil ve Konuşma Terapisti' yetiştirecek bir yüksek lisans programı için ilk adımları attığını belirterek, YÖK tarafından onaylanması durumunda programın 2000-2001 öğretim yılında başlayacağını söyledi.

- Murat KARATAŞ -



Dil ve konuşma bozuklukları konusunda ülkemizde ilk ve tek olan DİLKOM'da beş akademisyen görev yapacak.

Kütüphaneye yeni veri tabanı

Kütüphane'de kaynaklara daha rahat ulaşılabilmesi için yeni bir veri tabanı getiriliyor



1998 yılından beri Kütüphane ve Dokümantasyon Dairesi Başkanlığına koordine edilen veri tabanı uygulamaları çerçevesinde Gale Group'a ait veri taban-

ları kullanıma açıldı. Deneme amaçlı olarak hizmete giren uygulamanın son kullanım günü 20 Mayıs 2000 olarak açıklandı. Önümüzdeki aylarda yeni ürünler de tanıtılacak.

ÇİZGİMİZAH

SAYIN MÜDÜRÜM,
GALIP SOBAÇI BEY
BENİ KIZDIRIYOR İÇİN
İMZA YERİNE
G.S.
YAZIYOR.

NE YAPAYIM HASAN BEY
BİR FENEKLİ OLARAK
BEN DE BOZULUYORUM
AMA ADAM İMZASINI
DEĞİŞTİRMİŞ.



GALATASARAY'A TEBRİKLER!

Atilla ÖZER



İki Eylül kapısına çağdaş düzenleme

Anadolu Üniversitesi Yunus Emre Kampüsü İki Eylül Kapısı'ndaki düzenlemeler tamamlandı. 85 araç kapasiteli bir de otoparkı içeren çalışmalar sonucunda

araç ve yaya trafiğinde büyük rahatlama sağlanırken, dikilen yeni fidanlarla kampüsün bu bölümü daha yeşil ve modern bir görünüme kavuştu.

E-posta ile size daha da yakınız: haber@anadolu.edu.tr

İnternetsiz olmaz!



Cem Salı - Aşşın Yazıcı

İ.B.F.

Doğru zamanda doğru yerde doğru bir hareket yapmak önemlidir. İnternet sapığı olmaktansa, onu hayatı kolaylaştırıcı yerlerde kullanmak daha yararlı. Teknolojinin doğallığını kaybettiğini düşünüyoruz.

Amma günümüzde teknoloji olmadan da hiç bir şeyin yapılamadığının bilincindeyiz. Ayrıca unutmayalım ki mektubun tadıyla e-mailin tadı aynı değil.



Çağdaş ÖZÇAPAK

Sivil Havaçılık

Okulumuz bünyesinde bulunan internet kafelerden son derece memnunuz. İnterneti daha çok dünyadaki gelişmelerden haberdar olmak ve boş zamanlarımı değerlendirmek için kullanıyorum.

Nalan YAMAN

Fen Fakültesi

Okulumuzun internet ağı sayesinde her zaman ve çok hızlı bir şekilde istediğimiz adrese kolayca ulaşabiliyoruz. Tezimiz için literatür taraması yapmak amacıyla çok sık İnternete giriyoruz. Okulda yeterli bilgisayar bulunuyor. Her üniversitenin bu imkana sahip olmasını isteriz. Bu konuda kendimizi şanslı sayıyoruz.



Kazım Özgür-Aseel Saied

Fen Fakültesi

İnternetin bilgiye ulaşma açısından çok kolaylık sağlıyor. Kütüphanelerin sıkı havasını atması ve ulaşımı eğlenceli kulması çok iyi. Okulun internet erişimi ve internet hızından çok memnunuz, yalnız İnternete girebilme açısından bilgisayar sayısı biraz daha fazla olursa iyi olur. Ayrıca herkesin bir mail adresinin olması gerektiğini düşünüyoruz.

Anadolu Haber 'den...

Kütüphaneler, üniversitelerin kalbi gibidir. Gerek öğrenci gerekse de öğretim elemanı için kütüphaneler, eğitim öğretim sürecinin vazgeçilmez olmazsa olmazdır. Üniversite kütüphaneleri, basılı kitap, dergi koleksiyonları yanında, günümüzde, elektronik ortamda da sağladıkları materyaller ile bizlerin, bilgiye erişiminde başvurduğumuz önemli mekanlar halindedir. Anadolu Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Merkezi de 100 bini aşkın kitap, binlerce dergi ve gazete koleksiyonu ile üniversitemizin en önemli mekanıdır. Kütüphanemiz bu yıl 300 milyarlık bir bütçe ile, istediğimiz kitapların alımını gerçekleştirecek. Bu bütçenin 120 milyarı devletin bütçesinden gelirken 180 milyarı da üniversitemiz kaynaklarından yaratılan imkanlarla oluşturuldu.

Kütüphanemizin geçen ay deneme olarak hizmete sunduğu Proquest veritabanı bulunuyor. Kütüphane ve Dokümantasyon Merkezi Daire Başkanı Adnan Yılmaz'ın söylediğine göre, bu veritabanının kullanım istatistiklerine bakılarak üyeliğin düşüleceği. Çünkü veritabanı üyeliğinin maliyeti 100 bin dolar, yaklaşık 60 milyar lira. Adnan Yılmaz, geçen yıl da Ebscohost veritabanının üç ay süreyle deneme olarak hizmet verdiğini, daha önceki yıl da Web-os-science (WOS)'ın denendiğini belirtiyor. Yılmaz, kütüphane olarak öğrenci ve öğretim elemanı olarak her türlü informasyona en kolay yoldan erişimi sağlamak için çalıştıklarını da sözlerine ekliyor.



Bizler de kütüphane çalışmalarına destek olarak kitapları zamanında iade etme, bazı öğretim üyelerinin yaptığı gibi asistan, yüksek lisans öğrencilerimiz üzerinden kitapları aylarca üzerimizde tutma bencilliğinden kurtulmamız gerekiyor.

Mutlu bir hafta dilekleriyle ...

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

Kent gezgini

Bu ne biçim zevk anlayışı!..

Plastik bardaklar, çikolata bisküvi ambalajları, boş şişeler, sigara küllerini, simit poğaçaları artıkları, kullanılmış selpaklar...

-Lafın kisası ne ararsanız var burada.

-Burası neresi mi?

-Sakin yanlış anlamayın! Eskişehir çöplüğünden ya da başka bir yerden bahsetmiyorum.

Söz konusu yerler hanı şu bizim ders ve öğle aralarında sohbet edip gülmeye eğlendiğimiz kantinler.

İşte yukarıda saydığım şeyleri oralarda bulabilirsiniz, hem de hiçbir kentin ayırımı yapmadan. Ayrıca bu saydıklarımı çöp kutularında değil, masaların üstünde bulabilirsiniz. Çöp kutusunda bulunması gereken herşey adeta masaların üzerine payedilmiş.

Adını vermek istemeyen bir kentin görevlisi tam bu konuyla ilgili bize bir hikaye anlatıyor;

Ahmet ve birkaç arkadaşı ders arasında

kantine giclerler... Kantinde 15 dakikalık kısa muhabbetler esnasında bir şeyler yiyip içilir, sonra derse gidilir. (yalnız unutulmuş birşey vardır. O da yiyip içilen gıdaların artıklarının çöp yerine masa üstünde bırakılmasıdır) Ve nihayet ders biter, yine aynı grup kantine gider tesadüfe bakın ki yine aynı masa boştur. Fakat birileri çöplerini unutmış olacak ki Ahmet ve arkadaşları bağınıp çığırmağa başlar.

"Bunlar ne biçim insan!..Böyle pis masada oturmak zorunda mıyız" gibi birçok hayıflanmalardan sonra hikayeyi anlatan görevli devreye girer ve masanın üstündeki pisliklerin kısa bir önce kendileri tarafından bırakıldığını söyler. Ahmet ve arkadaşları, görevli masayı temizler, olay tatlıya bağlanır.

Evet bu hikaye çok bildik değil mi?

Ve eminim bu hikayedan herkes birşeyler anladi...

(Ahmet ismi tesadüfî seçilmiştir)

Kampus Faresi

Biraz daha dikkatli

Baharın gelmesiyle birlikte öğrenciler kendilerini dışarıya attı. Kantinlerde oturmak artık bir işkençe...Genellikle sohbet etmek için fakülte önlerindeki yeşil alanları tercih eden öğrenciler, kantinlerden taşıdıkları plastik bardak, gazete ve şişe gibi maddeleri çöp kutularına atmaya unuttular. Öğrenci arkadaşlarımızın bu konuda biraz daha dikkatli olmasını istiyoruz!..Unutmayalım bu üniversite bizim...

Askılık krizi

Açıköğretim Fakültesi binasında askılık krizi yaşanıyor. Mont, kaban, pardesü gibi eşyaları asacak yer bulamayan personel bu durumdaki oldukça şikayetçi.

Hazırlık bir harika

Yabancı dil hazırlık sınıfı öğrencileri, İletişim Kulübü'nün tüm fakül-

telerde açtığı tanıtım standına büyük ilgi gösteriyor.

İletişime teknik servis

İletişim Bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan bilgisayarların tamiri için bir teknik servis kuruldu. Uygulama öğretim üyeleri ve öğrenciler tarafından sevinçle karşılandı.

Havalandırma neden yok...

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrenci kantininde sigara içilen bölümden havalandırma yok. Öğrenciler sigara dumanından rahatsız olduklarını belirttikten acilen havalandırma yapılmasını istiyor. Ayrıca diğer fakülte öğrencilerinin İLBF kantinini tercih etmesi nedeniyle fakülte öğrencileri oturacak yer bulmakta zorlandıklarını dile getiriyor.



Anadolu Haber

Anadolu Üniversitesi haftalık İletişim gazetesi

ISSN 1302-0005

20-26 Mart 2000

Sayı:92

Sahibi:
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 BİRSEY

Görsel Yönetmen : Ög. Gör. Sibel ONURSOY

Anadolu Üniversitesi Basımevi'nde 5000 adet basılmıştır.
İletişim Adresi:

Anadolu Üniversitesi, Yunusemre Kampüsü,

Valof Binası, 26470 Eskişehir

Tel: 0-222-335 05 81 / 1790 Faks: 0-222- 335 36 16

E-posta: haber@anadolu.edu.tr

AIESEC'ten yurt dışında staj

AIESEC, Uluslararası Staj Değişim Programları ile öğrencilere yurtdışında staj olanağı sağlıyor



AIESEC, üniversitelerin değişik branşlarında öğrenim gören öğrencilerin, alanlarıyla ilgili yurt dışında staj yapabilmelerini sağlamak amacıyla, bu yıl da staj

AIESEC, 1948 yılında Avrupa'nın 7 ülkesinden bir araya gelen üniversite öğrencileri tarafından kuruldu. Kar amacı gütmeyen gönüllü bir öğrenci ve değişim organizasyonu olan AIESEC, 84 ülkede 741 üniversitede 50 bin ile faaliyet gösteriyor. AIESEC, 1954 yılından bu yana, Uluslararası Staj Değişim Programları adıyla, üniversite öğrencilerine çeşitli ülkelerde, alanlarıyla ilgili olarak staj olanakları sağlıyor.

olanağı sağlıyor.

Türkiye ve Kıbrıs'ta, 37 üniversiteden İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Bilgisayar, Elektrik Elektronik, Endüstri ve İşletme Mühendisliği öğrencilerinin katılabileceği seçmelerin ilk aşaması 26 Mart'ta gerçekleştirilecek. Dil seviye tespit sınavı ve mülakat merkezlerinde yapılacak seçmeler için son başvuru tarihi 25 Mart.

Seçmeler, AIESEC Türkiye'nin 10 ilde yer alan şubelerinde (Adana, Ankara, Bursa, KKTC, Eskişehir, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Denizli ve Antalya) gerçekleştirilecek.

Seçilen öğrenciler 84 AIESEC ülkesinde 2 ay ile 1.5 yıl arasında staj yapma imkanı bulacaklar.

Anadolu Amerika'da

Müh Mim Fakültesinden dan bir grup öğretim üyesi Mayıs sonunda ABD'de bildiri sunacak



Anadolu Üniversitesi öğretim elemanları yurtdışında bilim çevreleriyle buluşmaya devam ediyor. Mühendislik Mimarlık Fakültesi'nden dört öğretim üyesi 28 Mayıs-2 Haziran tarihleri arasında International Offshore and Polar Engineering Conference'de (ISOPE 2000) bildiri sunacak. Amerika'nın Seattle kentinde yapılacak konferansta Prof. Dr. Mustafa Tuncan, Ahmet Tuncan, Yard. Doç. Dr. Hakan Ko-

yuncu ve Yücel Güney "Çöp Depolama Alanlarında Zeolit Kullanımı" konulu bildiriğini sunacak. Prof. Dr. Mehmet Bilgin, Mustafa Tuncan ve Yard. Doç. Dr. Mustafa Tombul'un "Eskişehir Bölgesinde Bulunan Yeraltı Suyu Kirlenmesinde Bir Modelleme" konulu çalışmalarını bilim çevreleriyle paylaşacakları konferansta, "Geoteknik Zemin İyileştirme" konulu oturumun başkan yardımcılığını ise Prof. Dr. Ahmet Tuncan yapacak.

Bireysel gelişime grup katkısı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi çalışma gruplarıyla öğrencilere yardımcı olmayı hedefliyor

Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Eğitim Merkezi, Çalışma Grupları adı altında üç ayrı gruba öğrencilerin kişisel gelişimine ve sosyal becerilerine katkıda bulunmayı amaçlıyor.

Çalışmalarına sekiz yıldır devam eden "Etkileşim" grubuna bu yıl "Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitimi" ve "İletişim Becerileri" grupları eklendi. Gruplara katılmak isteyen öğrencilerin Psikolojik Danışma ve Eğitim Merkezi'ne 28 Şubat-10 Mart tarihleri arasında başvurmaları gerekiyor.

"Stresle Başa Çıkma Becerileri Eğitimi" grubunun yöneticisi, Yard. Doç. Dr. Sibel Türküm, bu stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, stresle başa çıkma becerileri, stresi farklı biçimde ele alma konularında yardımcı olacaklarını belirtiyor. Grup perşembe günleri 15:00-16:30 saatleri arasında toplanacak.

"İletişim Becerileri" grubunun yöneticisi, Psikolog Nihal Biyik ise katılımcılara konuşma ve dinleme becerisi, olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme, zamanlama becerisi, çatışmayla başa çıkma konularında yardımcı olacak. Grup, perşembe günleri 10:00-11:30 saatleri arasında toplanacak.

"Etkileşim" grubunun yöneticisi Psikolog Bahriye Yemenici de öğrencilere; kendini tanıma, kişiler arası ilişkiler konusunda bilinçlenme ve kendini kabul konularında salı günleri 15:16:30 saatleri arasında yardımcı olacak.

10-14 kişilik ve heterojen olacak gruplara katılacak öğrencileri seçmek için her dalın yöneticisi, başvuranlarla tek tek görüşüyor ve aday ile grubun amaçlarının ortak olmasına dikkat ediyor. Grup sorumluları bunların terapi grupları olmadıklarını özellikle vurguluyorlar.



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezi uzmanları, öğrencilerin psikolojik gelişimi için kurslar düzenliyor

20 Martta toplantılarına başlayan ve 6-8 hafta sürecek çalışma gruplarına her fakülte öğrenciler başvurabiliyor. Grup çalışmaları

her dönem ücretsiz olarak devam edecek. Grupların yanısıra öğrencilere bireysel yardımlar da devam ediyor.

- Özge VARHAN -

Hayatının değerini
bilenler üstgeçidi
kullanıyor!



ÖZDEN'DEN ZİYARET

Atatürkçü Düşünce Derneği Eskişehir Şubesi'nin davetlisi olarak Eskişehir'e gelen Atatürkçü Düşünce Derneği Genel Başkanı Yekta Güngör Özden 24 Mart'ta Rektör Prof. Dr. Engin Ataç'ı ziyaret etti. A.D.D. Eskişehir Şubesi yöneticileri ile birlikte gelen Özden, ziyaretin ardından Yunussemre Kampusu'nu gezdi. Eskişehir'de kaldığı iki gün boyunca çeşitli temaslarda bulunan Özden, A.D.D. Eskişehir Şubesi'nde düzenlenen sempozyumda da bir konuşma yaptı.

LES KOŞULLARI

Lisansüstü eğitim yapmanın veya araştırma görevlisi olabilmenin önkoşulu olan Lisansüstü Eğitimi Sınavı 2000 Mayıs dönemi başvuru tarihi 20-31 Mart 2000 olarak belirlendi.

LES'e sınav tarihinden itibaren bir yıl içinde herhangi bir lisans programından mezun olabilecek durumdayken, lisans programını bitirmiş olanlar ile doktora diplomasına sahip olanlar katılabilecek.

Sınav katılmak isteyenler, 2000 LES Mayıs Dönemi Kılavuzu, başvurma belgesi, sınav ücreti banka belgesi, ve soru örneklerini içeren kitapçıktan oluşan başvuru evrakını 2 milyon lira karşılığında Anadolu Üniversitesi Personel Dairesi Başkanlığı'ndan alabilecekler. Sınav ücreti ise 15 milyon lira olarak belirlendi.

MUTLUER'DEN ZİYARET

Sayıştay Başkanı Prof. Dr. Kamil Mutluer, geçtiğimiz hafta Eskişehir'deydi. Eskişehir Barosu ve Hukuk Fakültesi'nin ortaklaşa düzenlediği konferansta "Hukuk Eğitimi" üzerine bir konuşma yapan Mutluer, geçtiğimiz yıllarda da İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğretim üyesi yapmıştı.

TELEFONLAR DEĞİŞTİ

Devlet Demiryolları danışman ve santral numaraları değişti. Buna göre danışman 225 55 55 oluren, santral numarası ise 225 80 80 olarak belirlendi.

Hayatın içinden

Yabancı dil öğretiminde
Tandem E-M@il Ağı Projesi

Doç.Dr. Bilhan KARTAL

Son yıllarda yeni teknolojilerin yabancı dil öğreniminde ve öğretiminde kullanılmasına yönelik örnek çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Bunlardan biri internet üzerinden yabancı dil öğretimini amaçlayan, Avrupa Birliği Komisyonu tarafından desteklenen ve geliştirilen Lingua-Uluslararası Tandem E-Mail Ağı Projesidir. Merkez Koordinatörlüğü Almanya'nın Bochum Üniversitesi'nde bulunan bu proje 1993-1994 öğretim yılından bu yana çeşitli Avrupa ülkelerindeki yüksek öğretim kurumları tarafından yürütülmektedir. Anadolu Üniversitesi de Projenin Türkiye koordinatörlüğünü almıştır.

Bu yabancı dili geliştirme biçimi, temelde dil dersinin yerine geçmeyen, bir yabancı dil dersini aldıktan sonra ya da alınan bir yabancı dil dersi ile eş zamanlı yürütülen otonom bir öğrenme biçimidir. Tandem yabancı dil öğrenme biçimi farklı ülkelerde bulunan iki kişinin birbirleri ile internet üzerinden iletişim kurarak yabancı dil öğrenmesine dayanmaktadır. Burada eşler iletişim sürecinde öğrendikleri dilde birbirlerinin hatalarını düzelter ve kendilerini ifade etmeyi denediklerinde karşılıklı olarak birbirlerini destekleyebilen bir model olarak hizmet vermektedir. Birbirlerinin öğrendiği yabancı dili ana dil düzeyinde kullanan eşler birbirlerinin öğrendiği yabancı dilin konuşulduğu ülkenin kültürüne de hakim olduğu için amaç dilde yapılan açıklamalarla veya karşılaştırmalarla birbirlerine karşılıklı olarak sürekli yardımcı olmaktadır. Bu yabancı dil öğrenme biçiminde iletişim her zaman farklı dilleri kullananlar ve farklı kültürlerden gelenler arasında gerçekleşmekte ve dolayısıyla kültürler arası öğrenmeyi de beraberinde getirmektedir.

Her eşin kendi öğrenme sürecinden kendisinin sorumlu olduğu otonom öğrenme ilkesi Tandem yabancı dil öğrenme biçiminin önemli bir ilkesi olarak görünmektedir. Tandem ağında eşlerin iletişim kumalarını sağlayan bir merkez, iki amaç dilin kullanıldığı bir tartışma forumu ve yardımcı metinlerin ve dokümanların yer aldığı bir bilgi bankası bulunmaktadır. Eşlerin gerekli gördükleri metinleri bilgi bankasına kaydedebildikleri Tandem'de her ağ eşlerin her birine öğrenme konusunda yardım hizmetini düzenleyen, tartışma forumlarını yürüten ve bilgi bankasının içeriğini belirleyen iki ya da daha fazla koordinatör tarafından idare edilmektedir.

Yeni bilgi ve iletişim teknolojilerine dayalı olarak yürütülen bu biçim bireylerin yabancı dil öğrenme gereksinimini ana dil konuşanlarıyla birlikte öğrenerek karşıladığı için kuşkusuz gelecek dönemlerde daha ön plana çıkacaktır. Eğitim kurumlarına kayıtlı olup aynı dönemde yabancı dil öğrenenler oturdukları yerden öğrenilen dilin konuşulduğu ülkede bir Tandem eşleriyle internet üzerinden iletişim kurarak öğrendikleri amaç dili çok çeşitli açılardan desteklemeleri yabancı dil öğrenenler açısından kuşkusuz olumlu sonuçlar verecektir.

İletişimin kurulacağı adres:

Sadece Almanca bilgisini geliştirmek isteyenler için:

DEU-TUR@ruhr-uni-bochum.de

Diğer yabancı diller için: tandem@sif.ruhr-uni-bochum.de

‘Güneş tutulması’
deprem nedeni mi?

Jeologlar depremin zamanını belirleyebilmek için çalışırken bazı araştırmacılar da güneş tutulmasıyla deprem arasında bağlantı kurmaya çalışıyor. Fizikçilere göre güneş tutulması sırasında ay ile güneşin çekim gücü artıyor ve bu da yeraltı sularını etkileyerek, dengesiz tabakalarda hareketlenmelere yol açabiliyor. Jeologlar ise bu iddiaları kesin bir dille reddediyor ve en iyi olasılıkla tutulmanın, depremin zamanını öne almaktan başka etkisi olmayacağını savunuyor.

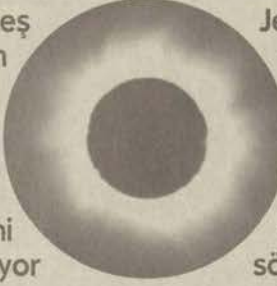
Yüzeğe yakın sivilir

Anadolu Üniversitesi Fen Fakültesi Fizik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Önder Orhun, güneş tutulması sırasında ay ve güneşin çekim gücünün birleştiğini hatırlatarak, bu gücün akışkan maddelerde etkisini daha fazla gösterdiğini belirtiyor. Gel-git örneğini veren Orhun, aynı gücün yeryüzeyine yakın hassas tabakalar arasında bulunan sularla ve lavlarda da hareketlenmelere neden olabileceğini söylüyor.

Dengeleri bozabilir

Dünyanın merkezinde bulunan magmanın, üzerindeki kalın katmandan dolayı, tutulmadan etkilenemeyeceğine değinen Orhun, yeraltı sivilirinin, fay hatlarında bulunan plakaların hassas dengesini bozabileceğine işaret ediyor. Orhun, "Yüzeğe 100 metre kadar yakın olan sivilir hareketlenmesinden doğan boşluklar belki dengenin bozulmasına neden olabilir" diyor.

Fizikçiler güneş tutulmasının yeraltı sularını etkileyerek, hassas tabakaları oynatabileceğini savunuyor



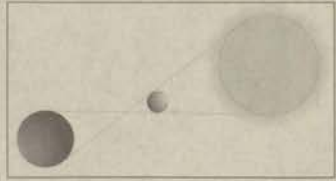
Jeologlar ise, tutulmanın etkisinin zamanı öne almaktan öteye gidemeyeceğini söylüyor

Tek başına etkili olmaz

Tutulma anında dünyayı etkileyen çekim gücünün tek başına deprem yaratacak kuvvette olamayacağını altını çizen Prof. Dr. Orhun, aynı anda hem kayma hem de tutulma olduğu takdirde etkinin en üst seviyeye ulaşabileceğini dile getiriyor.

Süreyi öne alabilir

Osmangazi Üniversitesi Müh-Mim. Fak. öğretim üyelerinden Doç. Dr. Erhan Altunel ise, tutulma olsun veya olmasın, ortam olgunlaşmış ve yeterli stres birikimi olmuşsa fayların kınlanacağını ve deprem meydana geleceğini söylüyor. Altunel, "Deprem normal seyrinde 10-15 yılda olacak ise,



tutulmalar veya diğer gök olayları bu süreyi öne alabilir. 10 yılda olmaz da 8 yılda olur. Fakat kesinlikle birebir etkisi olmaz" şeklinde konuşuyor.

Zamansal yakınlık tesadüfidir.

Doç. Dr. Altunel, Marmara Depremi'nden altı gün önce güneş tutulmasının meydana gelmesi için ise, "Zaman açısından aralarında yakınlık olması tesadüften ibarettir" cevabını veriyor. "Avusturya'da güneş tutulması olduğu zaman, Türkiye'de de olacağını biliyoruz" diyen Altunel, 20-30 gün sonra deprem olursa, bunu oradaki tutulmaya bağlamanın doğru olmayacağını belirtiyor. 11 Ağustos'daki tutulmanın İzmit, İstanbul veya Bolu'da olmadığını söyleyen Altunel, "Tutulma, Amasya-Diyarbakır hattında oldu. Fay zonu Amasya'nın kuzeyinden de geçiyor ama orada deprem olmadı" diye konuşuyor.

- Çelik ÇELİKİYAMAN -

Açlıkla mücadele

Birleşmiş Milletler'in yaptığı bir araştırma, dünyada 3.6 saniyede bir çocuğun öldüğünü ortaya çıkardı. Bu çocuklara yardım toplamak için bir de 'İnternet Site'si' kuran BM, bu sitede yardımları kabul ediyor. Radyo A'da hafta içi her gün saat 11.00'da yayınlanan Anadolu Ekspresi adlı programın ya-

pımcısı Özgül Birsen, bu siteye dikkat çekiyor. Daha önce ülkemizden siteyi günlük ortalama 60 kişi ziyaret ederken, programın yayınlanmasının ardından siteye girenlerin sayısı 140-150'ye yükseliyor.



Özgül BİRSEN

Yeni
döneme
hazırlık

Akademik Değerlendirme Kurulu, yeni dönem hazırlıklarına başladı. Rektör Prof. Dr. Engin Ataç başkanlığında toplanan kurul üyeleri yeni dönemde yapılması planlanan projeler hakkında görüş alışverişinde bulundu.

DUYURULAR

- Satılık araba, 1975 model Murat 124 İrfan Bilki 1507
- Satılık müstakil daireler. Hakan Gürkan 0532 5797984
- Satılık Yazlık. Altınolukta dublex 335 69 63 335 05 80 - 11 60
- Satılık araba. 1986 model şahin Fatih Bey 0542 5914442
- Satılık Anfi Elektro gitar ve saz girişli Levend Olgun 3025

- Satılık Araba, 1988 Model LPG'li Doğan 1444
 - Satılık Objektif Zenith için 80-200 vidalı zoom Franka marka 120 format körtüklü fotoğraf makinesi (1955) Atilla Ünver 2435
- YARDIM KUTLAMA VE CENAZE TÖRENLERİNİZDE ÇİÇEK / ÇELENK YERİNE, ESKİŞEHİR ÖĞRETİM VE EĞİTİM VAKFI'na (Tel: 1668) bağışta bulunabilirsiniz.**

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

'Milenyum, kadın, sanat'

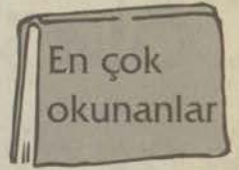
Eskişehir Türk Kadınlar Birliği tarafından 8 Mart Dünya Kadınlar Günü nedeniyle düzenlenen "Milenyumda Kadın ve Sanat" adlı karma sergi, 7-14 Mart tarihleri arasında Büyükşehir Belediyesi Sergi Salonu'nda açıldı. Resim, heykel, seramik ve özgün baskı çalışmalarından oluşan karma sergide 22'si Anadolu Üniversitesi'nde akademisyen olmak üzere toplam 25 sanatçının eserlerinin yer aldı. Serginin açılışına Büyükşehir Belediye Başkanı Yılmaz Büyükerşen ve Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Engin Ataç da katıldı.



Sergide yer alan eserler, sanat severlerin beğenisini kazandı



22'si Üniversitemizden olmak üzere toplam 25 sanatçının katıldığı, Eskişehir Türk Kadınlar Birliği tarafından düzenlenen karma sergiyi, Rektör Ataç da gezdi



Bay Pipo
Soner Yalçın, Doğan Yurdakul
Doğan Yayıncılık
Veronika Ölmek İstiyor
Paulo Coelho
Can Yayınları
Füreyâ
Ayşe Kulin
Remzi Kitabevi
Bir Dinazor'un Gezileri
Mina Urgan
Yapı Kredi Yayınları
Annem ve Hayatın Anlamı
İrvin Yalom
Kabalıcı yayınları
İnsancıl Sahaf'tan
derlenmiştir.

Şükrü Baysal'dan ahşap sergisi



Eğitim Fakültesi Öğr. Gör. ve geleneksel Türk ahşap sanatçısı Şükrü Baysal 8. Kişisel Sergisi'ni açma yolunda. Beyoğlu Belediyesi Sanat Galerisi'nde gerçekleştirilecek olan sergide Osmanlı-Selçuklu dönemine ait eserler sergilenecek. Ayrıca 35 Osmanlı Pağışahı'nın tuğraları ve hat sanatından ahşap uygulaması şeklinde yapıtlar da yer alacak. Sergi 21 Mart-2 Nisan tarihleri arasında izlenebilir.

GSF Hollanda'da

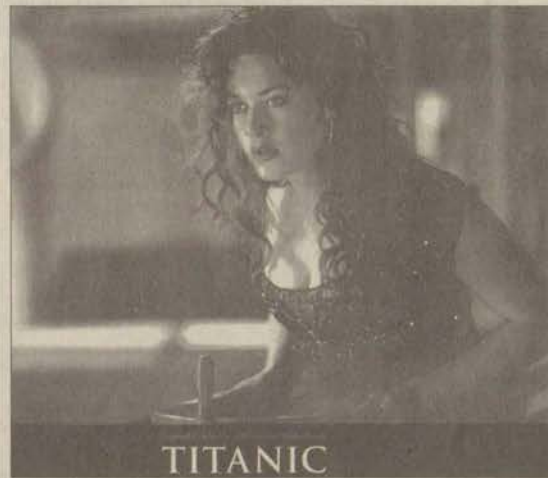
Güzel Sanatlar Fakültesi'nden bir grup öğretim elemanı Türk Plastik Sanatlarını tanıtmak üzere Hollanda'ya giderek eserlerini sergiledi.

Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğretim elemanlarından Sıtkı M. Erinc, Gonca İlbeyi, Kemal Uludağ, Bilgehan Uzuner, Selçuk Yılmaz ve Ercan Yılmaz Türk Plastik Sanatları'nın Hollanda'da tanıtımını ve sunumunu başarılı bir şekilde gerçekleştirdiler.

24 Şubat 2000 tarihinde Leerdam Belediye Binası Konferans Salonu'nda Prof. Dr. Sıtkı M. Erinc katıldığı "Türkiye'de Plastik Sanatlar" konulu konferansta plastik sanatların oluşumunu ve bugünkü

durumunu tarihsel süreciyle ortaya koyarak sanatçıların eserlerini diyaloglarıyla tanıttı.

26 Şubat tarihinde ise Leerdam Müzesi'nde açılan "Yansımatic" isimli sergiyle bugün Türk Plastik Sanatçıları'nın eserleri Hollanda sanatseverlere sunuldu. Hollanda basınının da büyük yer verdiği ve 1 Nisan'a kadar sürecek olan sergide Gonca İlbeyi ve Bilgehan Uzuner'in özgün baskı resimleri, Kemal Uludağ'ın seramikleri, Selçuk Yılmaz ve Ercan Yılmaz'ın heykelleri yer alıyor.



SİNEMA ANADOLU

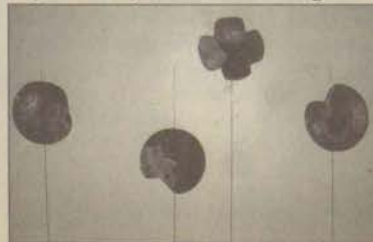


TITANİK

11 ödüllü film
27 Mart Pzt. Saat:18:45
28 Mart Salı Saat:18:45
29 Mart Çar. Saat:18:45
30 Mart Per. Saat:18:45
31 Mart Cuma
Saat:12:15/18:45
1 Nisan Ctsi. Saat:14:15

Ünal Cimit yaşatılıyor

1984 yılında kaybettiğimiz seramik-heykel sanatçısı Ünal Cimit'in



eserleri Anadolu Üniversitesi Kütüphanesi Sergi Salonu'nda gezilebilir. 21 Mart-4 Nisan tarihleri arasında sergilenecek olan eserler satışa da sunulmuş durumda. Güzel Sanatlar Akademisi ve Marmara Üniversitesi'nde de öğretim görevlisi olarak çalışan Ünal Cimit pek çok ödülün de sahibi,

Radyo A En iyi 5



Savage Garden
I Knew I Loved You
Emilia
Twist of Fate
Brietney Spears
Born to Make You Happy
Ace of Base
Love in December
Ugo Farrell&Jason Nevis
Preces Meze

Klarnet Sınıfı konseri

Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Klarnet Sınıfı, verecekleri bir konserle izleyenlerle buluşacak. 29Mart Çarşamba saat:20:00' da başlayacak olan konsere öğrencilerden Kaya Kılıç, Burcu Demir, Oğuzhan Benli, Nurhak Tuncer, Anıl Koç, Deniz Sezgin, Anıl Çelik ve Eser Kalemci katılıyor. Ayrıca Arman Artaç, Bengi Baraz ve Gökhan Aybuluş'un da eşlik edeceği konser Devlet Konservatuvarı Uygulama Sahnesi'nde olacak.

Çölaşan'ın arşivi Anadolu'ya emanet

Emin Çölaşan, başka üniversitelerin de istediği ve yaklaşık 50 bin belgeden oluşan özel arşivini, araştırma yapılması için Anadolu Üniversitesi'ne bağışladı

Hürriyet gazetesi köşe yazarı Emin Çölaşan'ın yaklaşık 50 bin belgeden oluşan arşivi Anadolu Üniversitesi tarafından değerlendirilerek kitap haline getirilecek. Emin Çölaşan, arşivi için Bilkent ve Kocaeli Üniversitelerinin de başvurmasına karşın tercihini Anadolu Üniversitesi'nden yana koydu.

Çölaşan'ın, okullarından gelen ve sayısı 50 bin'i bulan mektup, faks, ve e-mail'i, üzerinde yapılacak araştırma, Prof. Dr. Ali Atif Bir ve İBF öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Ali Murat Vural başkanlığında, öğrencilerden oluşuracak 16 kişilik bir ekip tara-

findan gerçekleştirilecek.

Çölaşan, Anadolu Üniversitesi'ni seçmesinin nedenini köşesinde şöyle açıkladı: "Arşiv üzerinde en iyi ve en doğru incelemeyi Anadolu Üniversitesi'nin yapacağına inandığım için diğer üniversitelere vermedim."

Prof. Dr. Ali Atif Bir, Emin

Çölaşan'ın arşivini istemelerini "Bu arşiv bir çok şeye ışık tutacak. Türkiye'nin bir anlamda profilini ortaya çıkaracağına inandığımız için istedik" diye açıklıyor. Bir, "İnsanların ne gibi istekleri, şikayetleri ve belirtileri var bunları da ortaya çıkaracağız" diyor. Kısa bir süre sonra başlayacak çalışmaların uzun süreceğini ifa-



de eden Bir, çalışmada görev almak isteyen öğrencilerin İletişim Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Ali Murat Vural'a başvurabileceklerini söyledi. Bir, arşiv üzerinde içerik analizi yapıldıktan sonra çalışmaların kitap haline getireceklerini de sözlerine ekledi.

- Oğuzhan MACİT -



Ahmet CEMAL

Okuma Köşesi

"Resme başlarken"

Bir sanatçının kendi sanatı üzerinde çeşitli yönleriyle düşüncelerini yansıtan ve o sanatçının kaleminden çıkma eserler, okura da belli bir sanat dalını her zaman "bir başka" yaşatır. Hele bu sanatçı, Bedri Rahmi Eyuboğlu gibi bir ressam ise ve resim üzerine düşüncelerini neredeyse bütünüyle şiir diliyle, kendi şiirinin diliyle kaleme almışsa, böyle bir kitabı okumak başlı başına bir sanat şölenine dönüşebilir!

Ressam ve şair Bedri Rahmi Eyuboğlu, "Resme Başlarken" adını taşıyan ve üzerinde otuz beş yıl çalıştığı kitabının yayınlandığını görmeden ölmüş. Bunun nedeni, ilk kez 1940'da kaleme aldığı metni sonradan defalarca gözden geçirmesi ve bir anlamda yayın için bir türlü yeterli bulmamış olması. Eser, sanatçının 1975 yılındaki ölümünün ardından oğlu ressam Mehmet Hamdi Eyuboğlu tarafından yayına hazırlanmış ve ilk basımı 1977'de yapılmış. Kısa sürede tükenen bu basımdan sonra 1986'da ikinci kez ve yeni yazılan da eklenmesiyle, Bilgi Yayınevi tarafından Bedri Rahmi Eyuboğlu'nun "Bütün Eserleri" dizisinin üçüncü kitabı olarak yayınlanmıştır.

"Resme Başlarken", Bedri Rahmi'nin resim sanatıyla ilgili görüş ve öğretilerinin yanı sıra, genelde sanat üzerine düşüncelerini de içermesi açısından büyük önem taşıyor. Örneğin "Tasarlama Gücü" başlıklı yazısında sanatçı, bu gücün yaşamdaki ve sanattaki önemi konusunda şunları söylemiş: "İş becerenin, kılıç kullananın, aş kotaranın, ama dünya da tasarlayabilenin... Öğretimin hangi kolunda olursa olsun, en küçük yaştan başlayacak en önemli eğitim, tasarlama gücüne dayanmalıdır... Bir işi, bir odayı, neresine kadar, kaçınıcı bölümüne kadar tasarlayabiliyoruz? Tasarladıklarımızla hakikatin kendisi arasındaki birleşen ve ayrılan noktalar hangileridir? Tasarladıklarımızı yapabiliyor muyuz?... Bana öyle geliyor ki insanoğlunun en az gelişmiş, en az serpilmiş tarafı budur. Eğer bu tarafımız güdükl kalmıyaydı. Eğer birçok şeyleri sırasıyla gözümüzün önüne getirebilseydik dünyamız çoktan cennete dönerdi. Her şeyden önce aklıma gelen şu oluyor: Daha iyi tasarlayabilseydik daha çok acıyabilirdik. Daha çok acıyabilsek daha iyi insanlar olurduk. Deprem vurup bir tarafımızı çökertiyor, fakat bir türlü felaketi bütün çıplaklığı ile, çadır çadır, ocak ocak gözümüzün önüne getiremiyoruz..." (1953)

"Resme Başlarken" in bir başka önemli yanı da, sanatın kimi temel kavramlarının ayrıntılı biçimde ele alınmış olması. "Resim Nedir?", "İlk Çağların Sanatı", "Nakiş ve Resim", "Sinema ve Resim", "Acemilik", "Klasik", "Desen" vb. gibi başlıklar altında incelenen kavramlar, yalnızca uzmanlara değil, fakat bütün sanatseverlere rehberlik edebilecek nitelikte.



Genç Pazar devam...



Ucuz eşya satarak öğrencilere maddi destek veren Genç Pazar, 15 öğrenciye daha katkı kredisi yardımı buldu

Maddi yardıma muhtaç öğrencilere destek sağlamak amacıyla bağışlanan eşyaları piyasa fiyatının altında satan Genç Pazar, elde edilen geliri yardıma muhtaç öğrenciler için kullanıyor. Genç Pazar'da son olarak

15 öğrenciye 30'er milyon katkı kredisi yardım yapıldı. Dönem başlarında Kongre Merkezi'nde hizmet veren Genç Pazar'a bağlı yapmak isteyenler, üniversitemiz WEB sayfasından (www.anadolu.edu.tr) yetkililere ulaşabilirler.

Gerçek öğretici, öğrencilerini kendi kişisel etkisine karşı koruyan öğreticidir. Alcott

İnternet cahiliyiz

İnternette sohbet (chat) etmek İnternetin en verimsiz kullanım şekli...

Bilgisayar Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü Prof. Dr. Önder Özkazanç, öğrencilerin İnternet kullanmayı bilmediğine dikkat çekerken kampüs içerisinde ve dışındaki İnternet kafelerde öğrencilerin sürekli chat yaptığını belirtiyor. "Chat yapmak İnterneti en verimsiz ve etsiz bir şekilde kullanmaktadır" diyen Özkazanç, öğrencilerin İnternette etkin



Aliya ÖZER

bir şekilde yararlanmaları amacıyla sürekli çalıştıklarını belirten karşılaştıkları manzaranın hiçte hoş olmadığını söylüyor.

Kalabalık uygulamaya engel

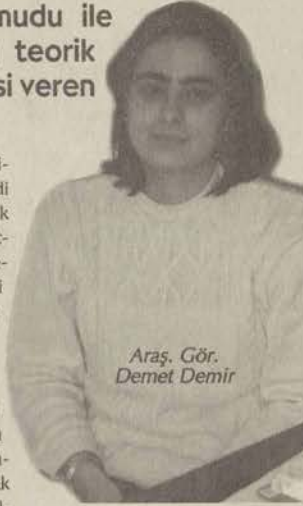
Çok sayıda öğrencinin spor yaparım umudu ile seçtiği Beden Eğitimi ve Spor Dersinin teorik olarak yapılması hem öğrenciyi hem de dersi veren öğretim elemanlarını sıkıntıya sokuyor.

Seçimlik ders kapsamında yer alan Beden Eğitimi ve Spor dersinin teorik olarak yapılması öğrencileri hayal kırıklığına uğrattıyor. Dersi veren öğretim elemanları da dersi uygulamalı yapmaktan yana olduklarını ancak fakülte te sayısının çok olması gerekse dersi seçen öğrenci sayısının çok olması nedeni ile bunun mümkün olmadığını söylüyorlar.

Anadolu Üniversitesi'nin İletişim Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Hukuk Fakültesi ile Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Dersi'ni veren Ar. Gör. Demet Demir konu hakkında şunları söyledi:

Beden Eğitimi ve Spor Dersi'nin içeriği teoriden çok uygulama olmalı. Ancak Fakülte ve öğrenci sayıları çok olduğu için bu mümkün olamıyor. Ayrıca bu dersi uygulamalı yapmak için tesislerimizin de yeterli olması gerekir. Dersi alan öğrenci sayısı çok olunca tesisler de yetersiz kalıyor. En az öğrenci kadar bizler de dersi uygulamalı yapmak istiyoruz. Çünkü "ders bitse de gitsek" diye bakan gözlerle öğrenci dersi dinliyor. Dolayısı ile öğrenci isteksiz olunca bu bizlere de yansıyor ve yeterince verimli olamıyoruz.

Eskişehir Meslek Yüksekokulu, Sivil Havacılık Yüksekokulu, Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Dersi'ni veren Ar. Gör. Melek Bilimli ise şöyle konuştu:



Araş. Gör.
Demet Demir

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde 300-350 kişilik anfilerde bu ders yapılıyor. Gönül ister ki uygulamalı yapalım dersi ancak sadece bir fakültede böylesine çok sayıda öğrenci ile nasıl ve nerede uygulamalı olarak bu ders yapılabilir. Belki bir çözüm olarak seçimlik ders sayıları artırılsa öğrencilerin bir kısmının talepleri o derslere yönelik değişebilir ve Beden Eğitimi ve Spor Dersini seçen öğrenci sayısı azalır. O zaman belki de bu ders uygulamalı olarak yapılabilir.

- Osman Nuri DUMAN -



Araş. Gör. Melek Bilimli

Büyük mücadele başlıyor



Geçtiğimiz yıl düzenlenen spor şenliklerine öğrenciler büyük ilgi gösterdi. Maçlarda çalınan davullar seyircileri coştururken, atılan sis bombaları da maçlara renk kattı

5 Nisan 2000/Çarşamba

Futbol	
Müh. Mim. Fak.- Tur. O.I.Y.O.	12:00
Ecz. Fak.- G.S.F.	16:00
Basketbol	
S.H.Y.O.-Ed. Fak.	11:30
Tur. O.I.Y.O.- Eng. Ent. Y.O.	13:00
İ.İ.B.F.-Ecz. Fak. (bayan)	14:30
Eğ. Fak.-A.Ö.F.	16:00

Her yıl geleneksel olarak düzenlenen Spor Şenlikleri 5 Nisan'da oynanacak olan maçlarla başlıyor. Anadolu Üniversitesi öğrencilerinden oluşan fakülte veya yüksekokul takımlarının basketbol, futbol ve voleybol branşlarındaki kıyasıya mücadeleleri öğrenciler tarafından sabırsızlıkla bekleniyor. Büyük heyecan 5 Nisan'da oynanacak futbol ve basketbol maçları ile başlayacak.

İzmir-Anadolu kardeşliği

Bayanlar Birinci hentbol liginin şampiyonluk için çekişen iki ekibi İzmir Büyükşehir Belediyesi ile Anadolu Üniversitesi'nin İzmir'deki hesaplaşmasından galip olan çıkmadı: 18-18



Türkiye Bayanlar Birinci Hentbol Ligi'nde şampiyonluk için mücadele eden Anadolu Üniversitesi, İzmir Celal Atik Spor Salonu'nda İzmir Büyükşehir Belediyesi ile karşılaştı. Anadolu Üniversitesi maça Elena, Bilge, İrina, Donka, Demet, Oulina ve kalede Şenay yedisi ile başladı. Karşılaşmanın başlarında İzmir Büyükşehir Belediyesi ile başlayan oyun anlayışı ile başlayarak sabırla top çevirerek gol yollarında başarılı oldu. İlk dokuz dakika içerisinde Anadolu Üniversitesi'ne

gol şansı vermeyen evsahibi ekip, dokuzuncu dakikaya 4-0 önde girdi. Dokuzuncu dakika oynanırken Anadolu Üniversitesi ilk golünü Oulina ile rakip filelere gönderdi. İlk golden sonra oyunda dengeyi kuran Anadolu Üniversitesi, 15. dakikada 4-4 eşitliği sağladı. 21 ile 24. dakikalar arasında 3-0'lık bir seri yakalayan Anadolu Üniversitesi, 24. dakikaya girilince 6-9 öne geçti. Ancak aradaki farkı Anadolu Üniversitesi koruyamayınca ilk yarı 10-10 berabere sona erdi.

İkinci yarıda hentbol severler iki takımın denk mücadelesine tanık oldular. Çok sayıda gol fırsatını her iki takımda cömertçe harcıyınca ilk yarıdan gol açısından daha kısır bir oyun ortaya çıktı ve maç 18-18 berabere sona erdi. İkinci devrenin 19. dakikasında 18-16 öne geçen İzmir ekibi, Anadolu Üniversitesi'nin ikinci yarının 22. ve 29. dakikalarında attığı gollere engel olamayınca karşılaşma berabere sona erdi.



İzmir Celal Atik Spor salonu kafeterya ve oturma yerleri ile seyircileri en iyi hizmeti veriyor



İzmir Celal Atik Spor Salonu

Sağlık için bitkisel yağ

Sağlığımız açısından büyük önem taşıyan bitkisel yağlar hakkında bilinmesi gereken gerçeklerin tümü...

Beslenme uzmanları "Bitkisel yağlar, organizma için gerekli olduğundan beslenme-ye mutlaka dahil olmalıdır" diyerek uyarıyor. Ancak sağlığımız için en iyi bitkisel yağı seçmeden önce özelliklerini bilmek ve onları çok iyi tanımak gerekiyor. İşte bitkisel yağlarla ilgili doğrular ve yanlışlar:

Bir yağın karakteri yağ asitleri içerdiğine bağlıdır. Bu yağ asitlerinin insan organizmasındaki vazgeçilmez özellikleri yüzünden bazı yağların karıştırılarak kullanılması tavsiye edilir.



Bitkisel yağlar önemli birer E vitamini kaynağıdır. E vitaminin, sıvı yağlarda zararlı maddelerin önlenmesi için daha yüksek düzeyde bulunması gerekir.

Rafine edilen yağlar her zaman besleyici özelliklerini kaybetmezler ve pişirme sürecince yağların doyma oranının yükselmesi doğru değildir.

Hemen hemen bütün bitkisel yağlar kızartma için kullanılabilir. Ancak kolza ve soya yağlarının kızdırıldığında hoş olmayan bir koku vermeleri normaldir.

Ortamın sıcaklığının düşmesi durumunda donan yağlar kalite açısından hiçbirşey kaybetmez.

- E. Neslihan Özcan -

Gözler ihmale gelmez

Toplumumuzda yaygın olarak görülen şeker ve tansiyon hastalıklarının göz sağlığını son derece olumsuz etkilediği artık herkes tarafından biliniyor. Şeker ve tansiyon hastalıkları vücudun tüm sistemlerini olumsuz etkilemesinin yanı sıra en büyük etkiyi gözlerde yapıyor. Siz siz olun, şeker ve tansiyon probleminiz yoksa bile, her altı ayda bir, düzenli olarak göz muayenesinden geçmeniz gerektiğini unutmayın.



Cildinizi iyi nemlendirin

Cildiniz için banyo veya duştan sonra nemlendirici kullanın

Banyo veya duş sonrasında banyo şampuanı veya sabun kullananların banyodan sonra nemlendirici krem kullanmaları gerekiyor. Her ne kadar sabun ya da şampuanın cilt nemi için uygun olduğu söylene de nemlendirmek daha doğrudur. Eğer tepeden tırnağa kadar nemlendirici süremeyecek kadar tembel ya da üşengeçseniz sprey nemlendiriciler kullanabilirsiniz.



Su içerek kilo verin

Günde sekiz bardak su ile fazla kilolarınızdan kurtulmak su kadar ucuz bir yöntem

inanılmaz gibi geliyor-şa da su, kilo kaybetmek ve bir daha almamak için ideal bir alternatiftir. Çoğumuz suyun değerini önemsemesek de sürekli kilo kaybı için en pratik formül sudur.

Su iştahı doğal olarak bastırır ve bedenin depolamış yağları metabolize etmesine yardımcı olur. İncelemeler göstermiştir ki alınan su miktarı azalınca vücutta depolanan yağ miktarı artmaya başlamaktadır.

Su ayrıca böbreklerin düzenli çalışmasına, ihtiyaç fazlası sodyumun atılmasına ve kas dengesinin sağlanmasına yardımcı olur.

Peki normal olarak günde ne kadar su yeterli? Genelde hergün 8 bardak su içilmelidir. Ancak kilo fazlası olanların bu sayıya bir bardak su daha eklemesi gerekiyor.



Kolesterol düşmanı yeşil zeytin

Lezzetli tadının yanısıra birçok özelliğiyle yeşil zeytin sofraları süslüyor. En büyük özelliği ise hiç kolesterol içermemesi

Yeşil zeytin kolesterol içermiyor, kalori değeri ise ortalama bir değer. 100 gramında 82 kalori var. Yeşil zeytinin hoş ve tuzlu tadı ise, oldukça yüksek oranda içerdiği sodyum kaynaklı. 100 gram yeşil zeytinde 1800 mg sodyum var. Sodyum tüm beden hücrelerinin çok önemli bir parçası.

Yeşil zeytinde biraz karbonhidrat, 0.7 gram protein ve 8.8 gram da yağ var. Ayrıca E ve A vitaminlerinin yanısıra demir de içermesi açısından yeşil zeytinin hücre gelişimine de büyük katkısı var. Diyet lifi açısından oldukça zengin olması da önemli bir özelliği.



Aklınızda bulunsun

Pırl pırl çaydanlık



Çok sevdiğiniz çaydanlığınız zamanla mat bir görünüme bürünebilir. Yarım bardak şirkeye bir tutam tuz atıp, sert bir süngerini batırarak çaydanlığı silmeyi deneyin; eski parlaklığına hemen kavuştuğunu göreceksiniz.

Üniversi temiz...

