

Referans

Bozcaada'nın Avustralyalı gazetecisi

Çanakkale'nin Bozcaada ilçesi'ne 11 yıl önce yerleşen 39 yaşındaki Avustralyalı Liza Lay, yaşadığı adanın sorunlarını dile getirmek amacıyla 15 günlük 'Adapostası' gazetesini çıkarmaya başladı. Beşinci sayısı çıkan Adapostası, 20 sayfadan oluşuyor. İlçede 1 milyon liradan satılan gazetenin tirajı ise 800. (DHA)



Dünyayı yönetenlerin stresini bir Türk alıyor

SEVGİ SAYAR

Çağımızın belası stres hayatımızı her noktada tehdit etmeye devam ediyor. Stresten kurtulmak için kimi tıbbi tedavilere başvurunca, kimisi de meditasyonla rahatlama yolunu seçiyor. Gelişen teknoloji, çalışma koşulları, hayat standartları, savaşlar ve ekonomik krizler stres yaratan nedenlerden sadece bazıları.

Hiç şüphesiz stresin en üst düzeyde yaşandığı ülkelerden birisi de ABD. Tüm dünyayı yönetmeye talip olan süper güç ABD'de şu anda herkesin başa çıkmaya çalıştığı konuların başında geliyor stres. Uluslararası Para Fonu (IMF), Beyaz Saray, Pentagon, USA Today Gazetesi, Time Dergisi, Amerikan Üniversitesi... İşte bu kurumların çalışanları stresten kurtulmanın yolunu yogada bul-

muşlar. Fakat burada esas ilgi çeken nokta ise tüm bu kurumlarda çalışanlara yoga eğitimi veren bir Türk olması. Yani dünyayı yönetenlerin stresini bir Türk alıyor dersek hiç de abartı olmaz.

Üniversitede ders veriyor

10 yıldır ABD'de yoga eğitimi veren Elvan Demirkan, klasik anlamda yoga eğitimi vermiyor. Kişiyi özel yoga teknikleri geliştiren Demirkan'ın yogadaki başarısı ABD'de Pentagon ve IMF'nin de dikkatini çekmiş. Bu ünlü kurumlardan aldığı teklifi kabul eden Demirkan, Amerikan Üniversitesi'nde de kredili yoga dersi veriyor. Elvan Demirkan üst düzey yöneticilere, politikacılara ve sanatçılara stres azaltıcı teknikler öğretiyor.

İnsanların günlük hayatlarında vücutlarında top-

lanan negatif elektriğin farkında olmadığını belirten Demirkan, yoga ile esas olarak hedeflenenin 'düşüncelerinizle nefesinizin birlikte koordinasyonunu sağlamak olduğuna' dikkat çekiyor.

Stresle yaşamayı öğretiyor

Demirkan stresin hayatımızdan yok edilemeyeceğinin bilincinde. Bu nedenle stresi yok etmekten ziyade öğrencilerine stresi nasıl adapte olunacağını öğretiyor. Demirkan, araba kullanırken veya bilgisayarı başında rahatlamak isteyenlere de küçük bir ipucu veriyor: "Öfkelendiğiniz zaman bu duygunun nerede toplandığını bilmeye çalışın. Nefesinizi sadece hissetmeye başlayın. 5-10 saniye süresince derin nefes alıp bırakabilirsiniz. Kısa sürede rahatlamamanın farkına varacaksınız."

ABD'de 10 yıldır yoga eğitimi veren Elvan Demirkan, Pentagon ve IMF çalışanlarına stresle yaşamayı öğretiyor.



Demirkan, iş hayatında mükemmeliyetçiliğin strese neden olduğunu söylüyor.

5 adımda stresten kurtulmanın yolu