

Kötü karneler nedeni ile çocuklarımıza şiddet uygulamayalım

Karneler üzmesin

Haberin devamı 2'de

Avrupa/Avusturya
Wien 1, Kärntner Ring 5-7/7 Tel:01/402 27 12-0
Internet-Adresi : www.yenivatan.com

**Yeni
Vatan
Gazetesi**
UNABHÄNGIG

Temmuz-Ağustos 2001 / Kostenlos

ayanlar için özel ilave



Sayfa 37'den 51'ye kadar

Vergimizi ödüyor, askerlik de yapıyoruz



UCUZ ELEKTRİK

WIENSTROM
DA BIN ICH MIR SICHER.

**WIENSTROM'da
derhal daha
ucuz elektrik.**

Sol başta gülümseyen 26 yaşındaki Avusturya vatandaşı Bahattin Koçaş, Avusturya ordusunda askerlik görevini yapan, bir Anadolu ailesinin evladı. Asker arkadaşları Thomas Malkovsky (ortada) ve Hannes Schimek (sağ başta) Bahattin Koçaş ile iyi anlaştıklarını söylüyorlar. Avusturya'da yaşayan 200 bine yakın Anadolu insanından Avusturya vatandaşlığına geçenlerin sayısı ise 50 bin civarında. Yeni Vatanımız Avusturya'da vergi veriyoruz, yatırım yapıyoruz, askerlik yapıyoruz ve şimdi-lik "daha ne istiyorsunuz, insaf!" demiyoruz.

Karneler üzmesin

Viyana-Çocukların şiddete kaymalarının ve evden kaçmalarının en önemli nedenleri arasında ailelerin karne baskısının geldiğini vurgulayan uzmanlar, "Çocuklara 'Karne kırıkça eve gelme' gibi sözler söylenmemeli" uyarısında bulundular.



Avusturya Türk Dernekleri Birliği Yönetim Kurulu Başkanı Ali Yavuz Kuşçu

kların ileride pısrık, korkak ve duygularını sadece şiddetle dışarı vurabilen, psikolojik yönden rahatsız insanlar olduğunu vurguluyor.

Aşağılamayın!

Çocukların ileride şiddete meyilli insan olmalarının en önemli nedenleri arasında ailelerin karne baskısının geldiğini anlatan Kuşçu, "Karne şiddeti, çocukların evden kaçmalarına, silah ve kesici maddelerle etrafda terör estirmelerine basamak sağlıyor. Anne-babalar çocuklarına, 'Karne kırıkça eve gelme' gibi sözler söylememeli, aşağılamamalı, şiddet uygulamamalı, anlayışlı ve hoşgörülü davranarak mantıklı çözüm yolları aramalı" dedi. Aile içindeki şiddetin genellikle okulla ilgili olduğunu ifade eden Kuşçu, "çocuğun istememesine rağmen ailelerin onu çalış-

maya zorladığını, karne-sinde kırık not olduğunda da bu baskı ve şiddetin arttığını" belirtti.

Analiz

Avusturya'da ortalama olarak en kötü evlerde yaşayan insanlarımız, çocuklarının gelişimi için önemli bir faktör olan kendine ait bir odayı tahsis edemiyor. İstisnalar dışında Avusturya'da yaşam şartlarının zor olması ve maaşların düşük olması nedeni ile özellikle babalar çocukları için yeterli zamanı ayıramıyor.

Diğer yandan çalışan babaların çoğu işyerinde yaşadığı aşağılanma ve az maaştan dolayı manevi ve maddi yönden büyük sıkıntılar. Kendilerini ya kahvehaneye veya kumarhaneye atan çoğu babal-bu sorunlar üzerinde ne yazık ki pek fazla kafa

yormuyor. Çocuk eğitiminin özel ilgi, bilgi, sabır ve zaman gerektirdiğini artık kabul etmek zorundayız. Dünyaya gelen bir çocuk, koşullar her ne olursa olsun topluma sağlıklı bir şekilde kazandırılmalıdır

Çocuklarımızın okullarda ki başarısızlığının üzerine öğretmenler ile birlikte şefkatle ile gidilmelidir. Çocuklarımızı dövmek ve sövmek ile sadece toplum psikolojik olarak rahatsız insanlar hediye etmiş oluyoruz. Ne kadar sıkıntı da olursak olalım çocuklarımızı sabır ve sevgi ile eğilmeyi bilmeliyiz.

Bu ileride Avusturya'da sağlıklı, başarılı, üreten ve kendine güvenen insanların yetişmesine vesile olacaktır. Bunun dışındaki alternatifleri burada dile getirerek moralinizi bozmak istemiyoruz...



Başbakan Schüssel'den Türkiye'yi ziyaret



Başbakan Schüssel, Türkiye Cumhuriyeti Başbakanı sayın Bülent Ecevit tarafından resmi bir törenle karşılandı. Ziyaret çok sıcak ve renkli geçti.

Ankara-Ankara'da başbakan Bülent Ecevit'le görüşen Avusturya Başbakanı Wolfgang Schüssel, tarihi bir gün olarak kabul edilen geçen Perşembe günü, 70'li yıllarda başbakan Ecevit'in Avusturya'yı ziyaretine bir nevi iadeyi ziyarette bulundu.

Avusturya Halk Partisi genel başkanı ve Başbakan Wolfgang Schüssel Ankara'da resmi bir törenle karşılandı.

Son derece sıcak geçen

karşılıklı görüşmelerde Avusturya Başbakanı Schüssel'in "Türkiye'nin Avrupa birliğine girme konusunda son derece istikrarla ilerlediğini ve bu anlamda Türkiye'de gözlemlendiği gelişmenin göz ardı edilemeyecek denli büyük olduğunu" dile getirdiği belirtildi. Son 10 yılda üzerinde söylenmedik şey bırakılmayan ve yılan hikayesine dönen Avrupa Birliği serüvenini biraz da alaycı bir biçimde eleştiren Başbakan Ecevit "Ne zaman ki Kopenhag öl-

çütlerini yakalarız o zaman Avrupa Birliği'ne girme konusunda Avusturya'dan destek bekleriz" ifadelerine yer verdiği öğrenildi.

Beklenildiğinden çok daha uzun süren konuşmanın iki ülke arasındaki ekonomik ilişkilerin hızlandırılması bölümünde Schüssel'in "Avusturya'nın Türkiye'deki su rezervleri ve hidrolik enerji üzerinde ortak çalışmalar yapılabileceği" sinyali verdiği öğrenildi.



Yeni Vatan Gazetesi
UNABHÄNGIG

Yine dolu dolu bir Yeni Vatan Gazetesi ile sizlere "merhaba" diyoruz.

Bu sayımızda başladığımız özel ilavelerimizin yaklaşık 20 sayfasında "Bayanlar için Özel İlave" başlığı ile özellikle bayanların sağlık sorunlarına yer verdik.

Manşetimizi bu sayıda yüzlerce aile ile yapılan görüşmelerden ve uzmanlar ile yapılan söyleşilerden sonra "karne şiddeti ve sonuçları"na ayırmamızın nedeni değerli okuyucularımızın dikkatini bu konuya çekebilmek idi.

İlk defa bir Avusturya Başbakanı'nın Türkiye'yi ziyaret etmesi geçtiğimiz günlerin önemli haberi idi. Bu görüşmelerde ne yazık ki Avusturya'daki vatandaşlarımızın sorunları biraz üstün kör geçildi. Başbakan Schüssel'in Avusturya'daki vatandaşlara "Avusturya sizin YENİ VATAN'INIZDIR" diyerek "biz bir aileyiz" ifadelerine yer vermesi olumlu bir mesajdı. Başbakan Schüssel herhalde Yeni Vatan Gazetesi ile yapılan iki görüşmede gazetemizin adından esinlenerek bu mesajı vermesi sevindirici idi.

Mutlaka dikkat edilmesi gereken nokta sevgili Anavatanımız Türkiye'yi ziyaret ederken veya tatile giderken postahaneye giderek tatile gittiğinizi belirten dilekçeyi imzalamanız. Böylece mahkeme, belediye gibi resmi yazılarda kanuni olarak verilmesi gereken iki hafta içindeki cevap hakkı zamanı tatil dönüşü başlangıcında başlamış oluyor. Yeni Vatan Gazetesi olarak uyarıyoruz.

Polis kılığına giren Türk!

Linz-Bir Türk sahte polis kıyafetiyle bir Hukukçuyu dolandırdı.

Aşağı Avusturya'nın dağlık bölgesinde çaldığı Opel Astra Karavan'ı devriye arabasına çeviren 27 yaşındaki bıyıklı Türk Yukarı Avusturya'da Wels'de ilk kurbanını yakaladı. Polis kıyafetine bürünmüş olan 27 yaşındaki Viyanalı Türk, sahte mesleğini büyük bir ustalıkla icra ederek ilk kurbanı olacak Vincent L. adlı bir hukukçuyu yavaş araba kullanmak nedeni ile

durdurdu. Durdurduğu hukukçuya 500 ATS ceza kesen sahte polis, hemen sonra gelen gerçek Jandarma devriyesini de atlatmayı başardı.

Jandarma devriye görevlilerine konuştuğu adamın bir meslektaş arkadaşı olduğunu söyleyen sahte polisin A9 yolunda soygununa devam ettiği öğrenildi. A9 yolunda Vinyettesi olamayan bir sürücüye ceza kesmek üzereyken hemen ispiyonlanan sahte polis ortadan kayboldu.



Polis kılığına girmiş Türk, koyun postuna bürünmüş "KURT"a benzetildi.

U-Bahn'da gaz tehlikesi



hiç bir alanında bir gaz ö-beklenmesinin olmadığı anlaşıldı. İkinci olay nedeniyle açıklamada bulunan emniyet yetkilileri metronun kapanmasına bir mahal olmadığı söyleminde bulundular. Kokunun kaynağı konusunda ise spekülasyonlar bir birini kovalladı.

Bunlar arasında olayın kötü bir şaka bile olabileceği ihtimali üzerinde duruluyordu. Belki birisi doğal gaz kokusu verecek nitelikte bir başka gazı doğal gazla karıştırarak yaymış olabilirdi. Ayrıca geçen yıl yapılan bir film çekiminde çok fena kokan kimyevi bir madde salgılanmış ve itfaiye alarmini devreye sokmuştu.

Nihayet Viyana İtfaiyesi konuya açıklık getirdi. Kokunun son zamanlardaki nemli hava nedeniyle koku kanallardan dışarıya yayılmış olduğu anlaşıldı.

YENİ VATAN GAZETESİ

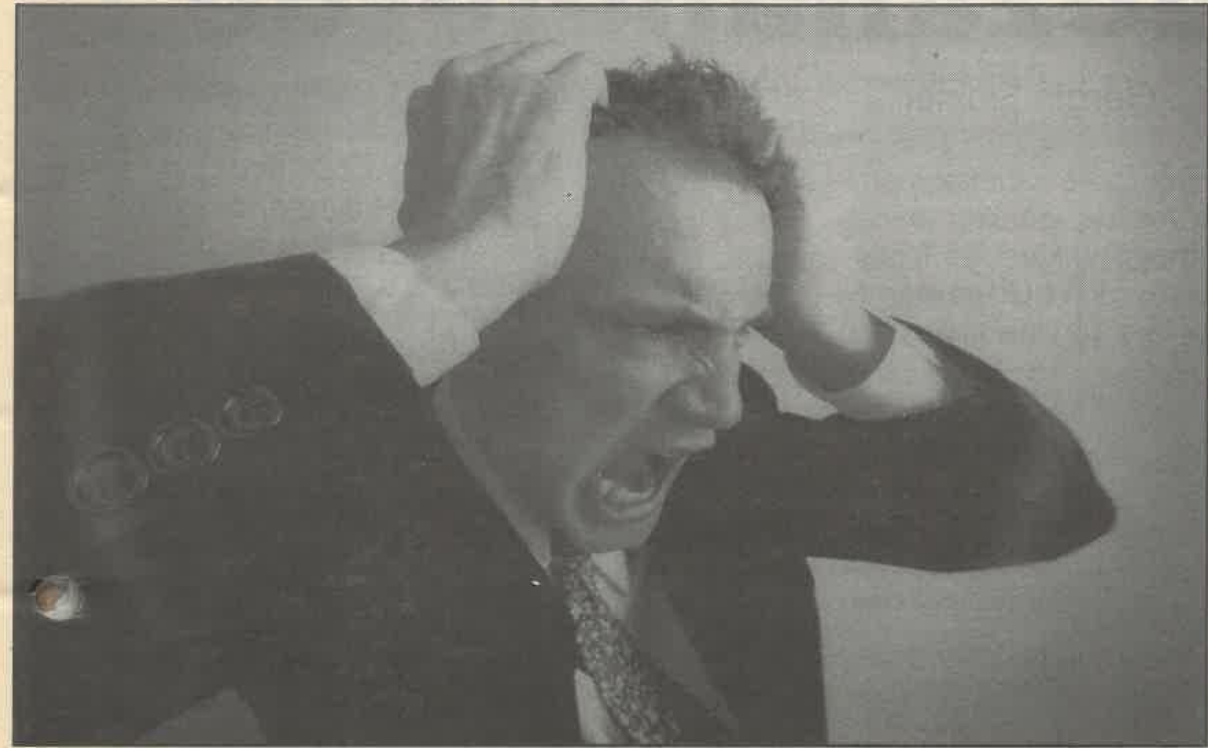
Viyana ulaşım hatlarından olan U1 metrosunda geçenlerde meydana gelen gaz kaçağı Viyanalıları endişeye boğdu. İtfaiyeyi ve Polisi bir hayli meşgul eden gaz kaçağı durumu henüz daha kesinleşmiş değil. Salı günü meydana gelen ve U1 metrosunda

tüm yolcular ve personel tarafından hissedilen gaz kokusu konusu hala bir muamma olarak kalmaya devam ediyor.

Can ve mal kaybına yol açmayan fakat patlamasıyla tüm istasyon havaya uçabilecek derecede tehli-

keli olan gas kaçağından dolayı saatlerce metro yolculuğu yapılamadı. Olayı takip eden Çarşamba günü yeniden hissedilen gaz kaçağının nereden geldiği konusunda henüz tam bir bilgi yok. İtfaiyenin en modern teknik araçla yapmış olduğu aramada metronun

Tuzlu cep faturaları cebi deliyor!



Viyana İşçi Kurumu yurtdışı tatillerinde yapılacak telefon konuşmaları konusunda uyardı!

Tatilde cep telefonları bal gibi de cebini yakar.

Borç küpü cep telefonu: Yurtdışı tatillerinden sonra

gelen telefon faturaları her zaman tuzlu olur.

Sebebi:

Ses bir çok pahalı ara hatların tarife ormanından ve eklenerek büyüyen devlet vergilerinden geçmek zorundadır. İşçi Kurumu yetkilileri Yeni Vatan Gazetesi'ne yaptıkları açıklamada özellikle Türk vatandaşları

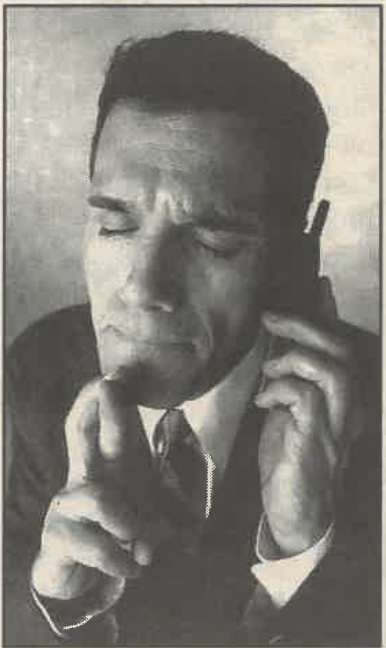
için faydalı olabilecek bir kısım tavsiyeler önerdi.

Türkiye'de bir sahil kıyısında gerilip yatarken Avusturya'daki kalanlara sevgi ve öpücükler göndermenin faturası çok pahalı olabilir.

Dönüşte ele geçecek tele-

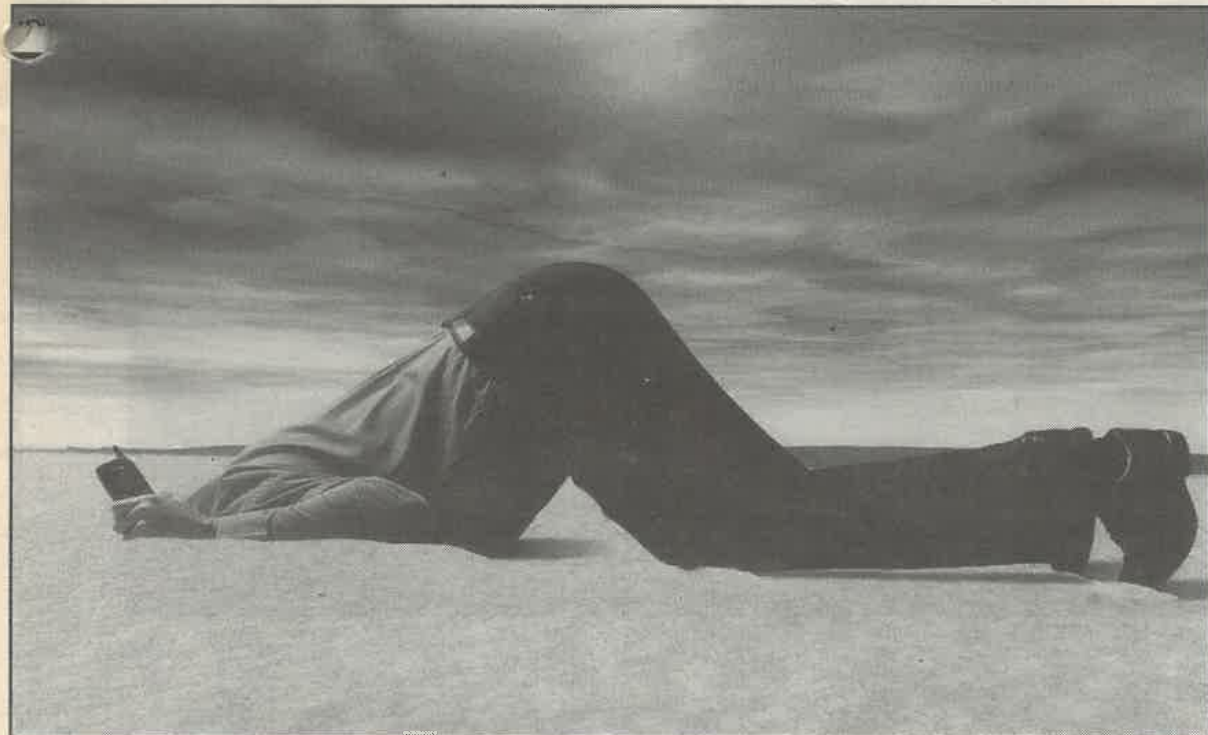
fon faturası karşısında şok olmamak için Viyana İşçi Kurumu şu tavsiyede bulunuyor:

♦ tatile çıkmadan önce tatil yapılan ülkenin en uygun fiyatlı hattını bulup elindeki cep telefonundan hattı seçmelidir. En ucuz telefon tarifelerini nasıl bulacağınızı da Viyana İşçi Kurumu düşünmüş. İşçi Kurumunun anaweb sayfasında www.konsumenten.cc adresinde listeleri bulabilirsiniz.



♦ Uzun konuşmalar yaptıktan sonra kısa mesajlar yazmak çok daha hesaplıdır. SMS vergilerden ve sair giderlerden muaf olarak gider.

♦ Ayrıca cep telefonu mail boxunu yurtdışına çıkmadan önce kapatmak akıllıca olur. Çünkü Avusturya'dan her kim telefon açarsa açsın konuşma kutusuna düşmesiyle birlikte Türkiye'deki hemşehrini cebini yatacağıdır.



YENİ VATAN GAZETESİ

Tatil doktorunuz şimdi tüm eczahanelerde !

Tatile çıkan vatandaşlarımızın ilk düşündükleri şey uçakla gidecekler için uçak biletleri, arabayla gidecek olanlar için ise arabanın donanımı. Bavullar ve Türkiye'ye götürülecekler de cabası. Oysa ya sağlığımız? Sağlık sorunlarımızı çözebilmek ve Avusturya'ya sağlıklı geri dönebilmek için eczahanelerden almanız gereken bir de "Sağlık Broşürü" var.

Tatile çıkanlar için gereken bir ilaç, bitti kayboldu veya birlikte götürülmesi unutulduğu durumunda durumun aciliyetini göz önüne alarak eczahanelerden alınacak bu broşürlerdeki numaraları arayabilecekler. Bu Hotline hizmetlerinden vatandaşlar Avusturya'da kullanıyor oldukları ilaçlara bulundukları tatil ülkesinde karşılık gelen ilaçların isimlerini öğrenebilirler.

Koruyucu aşılar

Yabancı ülkelere yapılan tatillerde en çok karşılan hastalıklardan sayılan Hepatit yine dehşet saçmaya devam ediyor. Avusturya'dan yurtdışında tatil yapan tatil severlerin kaptıkları en yoğun virüs Hepatit A. Çoğunlukla bu virüsü taşıyan yiyeceklerden bulaşılıyor. Hepatit B ise hijyensiz ortamlarda veya cinsel ilişkilerden bulaşılıyor. Bu hastalıklara karşı mutlaka aşı yaptırarak yola çıkmak gerekiyor.

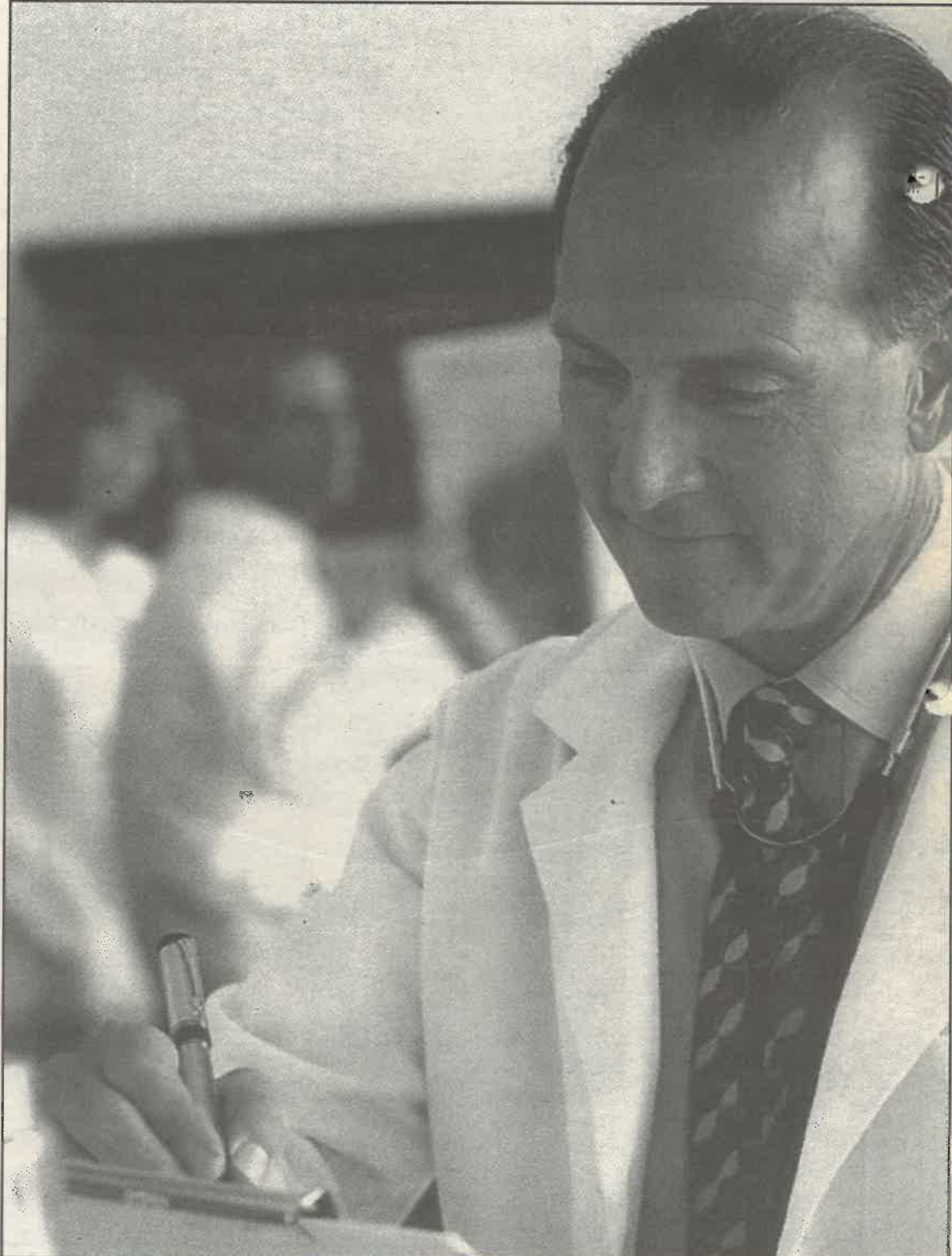
Gergin Sinirler

Uzun süre oturma, nemli iklimlerde görülen bacak şişmesine karşı ise toplardamarların bulundukları alanlara sürülmesi gereken

yumuşatıcı kremler ise tatil başlamadan en az 14 gün öncesinden başlanarak alınmalı.

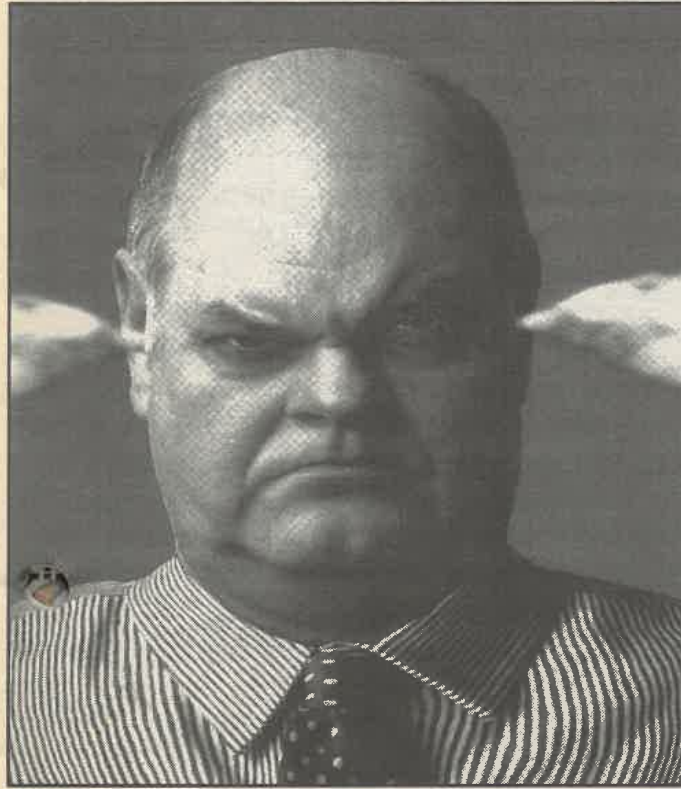
Tatile çıkacak vatandaşlarımız yaralanmalara ve bi-

lumum hastalıklara karşı alıcak tedbirleri Avusturya'daki her Eczahane'den temin edebilecekleri "Tatil Sağlık Büroşürü"nden öğrenebilecekler.



YENİ VATAN GAZETESİ

Kurşun yağmuru



Türk baba 15 yaşındaki kızına sarkan gençleri kurşunladı

Kızıyla senli benli sohbet eden delikanlıları gören 63 yaşındaki Türk uyarıda bulunduktan sonra hala sarkıntılığa devam eden gençleri kurşunladı. İkisi de Yukarı Avusturyalı olan gençleri kurtarmaya gelen Bavyalı bir genç de kurşunlardan nasibini aldı.

Elektrik öğrenimi yapan ve Hochburg'da oturan 16 yaşındaki Bernard Novi, St.Radegundlu olan ve 18 yaşındaki arkadaşı Josef Mühlbauer'i de yanına alarak kendilerinden yalnızca 3 kilometre uzakta olan Baviera-Avusturya sınırında bulunan Kaleev-

tular. Sonradan "Sadece fişek gösterilerinden sohbet ediyorduk" açıklamasında bulunan gençler kendilerini bekleyen sürprizden habersizlerdi.

Kızına sarkıntılıkla bulunmakta oldukları ifade etmek üzere yanlarına gelen Türk baba, uyarılarına rağmen onu kaale almayan gençleri ruhsatsız tabanca-sıyla kurşunladı. Üç genci de ölmeyecek yerlerinden yere indiren baba, sakın adımlarla evine dönerken arkasından koşturup gelen 22 yaşındaki bir güvenlik görevlesine de ateş etti. Son derece öfkeli olduğu gözlenen babanın son ateşlediği kurşun güvenlik görevleisinin kemerine isabet etti. Konuyla ilgili tahkikatlar devam ediyor.



YENİ VATAN GAZETESİ

Engin Eren



Türkiye'ye dönüyoruz

Ne güzel bir hayal, çoğumuz bu hayali kuruyoruz. Fakat gidemeyeceğimizi anlayınca kırılıyor - hayalimiz kırılıyor.

Babam 1965 senesinde 40 yaşında Viyanaya geldi "Bir kac sene kalıp giderim" düşüncesiyle, fakat ömrü dönebilmeye yetmedi. Sanki açık hava hapishanesindeyiz. Kaçıp gitmek istiyoruz, gidemiyoruz.

Ne gariptir ama, giden geri geliyor. Herkesmi? Hayır! Şanslı, güçlü ve sabırlı olan dayanıyor, kalabiliyor. Diğerleri hayali kırık bir şekilde geri dönüyor gurbete.

Tabii kolay değil, burada yabancıyız, vatanda yabancıyız. Düzenli gelir, yakınlarımızdan uzak, alt yapı, sağlık, eğitim gibi sorunlar sürekli kafaları karıştırıyor, hele hele büyük şehirlere dönmek istiyorsanız.

Sohbetlerde, vatana geri dönme konusu her sefersinde önemli bir yer alıyor.

Dönmek isteyen herkez çeşitli senaryolar anlatıyor. Kırk seneden bu güne kimsenin somut çözüm getiremediği bu konuya kader mi diyelim? Yenik mi düşelim? Bilemem. Hayatta gerçek olan tek bir şey var, "hayat mücadelesi", acımasız ve katı.

Tüm gurbetçilere hayallerinin gerçekleşmesini ve vatana dönmek isteyenlerin dönebilmelerini dilerim.

İNSAN HAKLARI EVRENSEL BEYANNAMESİ

İnsan hakları, insan hakları dedikleri üç beş madde değil. Huriler ise hiç değil. İşte size tüm dünyaya Birleşmiş Milletler tarafından tek taraflı olarak açıklanmış İnsan hakları beyannamesi:

MADDE 1: Tüm insanlar özgür, değer ve hak bakımından eşit olarak doğarlar. Akıl ve vicdana sahiptirler. Birbirlerine karşı kardeşlik düşünceleriyle davranmalıdırlar.

MADDE 2: Herkes; ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasal ya da başka inançlarına bakılmaksızın eşit haklara sahiptir. İnsanlar ulusal ve toplumsal kökenleri, zenginlikleri, doğuş farklılıkları ya da herhangi başka bir ayırım gözetilmeksizin bu bildirgede belirtilen tüm haklardan ve özgürlüklerden yararlanabilirler.

MADDE 3: Yaşamak, özgürlük ve kişi güvenliği herkesin hakkıdır.

MADDE 4: Hiç kimse kölelik ya da kulluk altında bulundurulamaz; kölelik ve köle ticareti her türlü biçimiyle yasaktır.

MADDE 5: Hiç kimseye iskence yapılamaz; kıyıcı, insanlık dışı, onur kırıcı ceza ve davranışlar uygulanamaz.

MADDE 6: Herkes nerede olursa olsun, yasal haklarının tanınması hakkına sahiptir.

MADDE 7: Herkes yasalar karşısında eşittir ve ayrımsız olarak yasaların koruyuculuğundan eşit olarak yararlanma hakkına sahiptir. Herkesin, bu bildirgeyle belirtilen haklarına ters düşen ayırt edici davranışlar için yapılacak kısırtmalara karşı eşit korunma hakkı vardır.

MADDE 8: Herkesin, kendisine anayasa ya da yasalarla tanınan temel haklarının yok edilmesi ya da zedelenmesi girişimine karşı ulusal mahkemelere başvuru hakkı vardır.

MADDE 9: Hiç kimse keyfi olarak tutuklanamaz, alıkonamaz ya da sürülemez.

MADDE 10: Herkes, haklarının, görevlerinin ya da kendisine cezai sorumluluk yükleyecek herhangi bir suçlamanın belirlenmesinde tam bir eşitlikle, davasının bağımsız ve tarafsız bir mahkeme tarafından adilane ve açık

olarak görülmesi hakkına sahiptir.

MADDE 11: a) Bir suç işlemekten sanık herkes, savunması için kendisine gerekli tüm koşulların sağlandığı açık bir yargılanma sonucunda yasalarca suçlu olduğu saptanmadıkça suçsuz sayılır. b) Hiç kimse, işlendikleri



sırada ulusal ya da uluslararası hukuka göre suç oluşturmaman eylemlerden ya da ihmallerden dolayı mahkum edilemez. Bunun için, suçun işlendiği sırada uygulanan cezadan daha şiddetli bir ceza verilemez.

MADDE 12: Hiç kimsenin özel yaşamına, ailesine konut dokunulmazlığına ya da yazışma özgürlüğüne keyfi olarak karışamaz; kimsenin onur ve üzüne karşı kötü davranışlarda bulunulamaz. Herkesin bu karışma ve kötü davranışlara karşı yasalarla korunma hakkı vardır.

MADDE 13: a) Herkesin, herhangi bir devletin toprakları üzerinde serbestce yolculuk yapma ve yasama hakkı vardır. b) Herkes, kendi ülkesi içinde olmak üzere,

herhangi bir ülkeden ayrılmak ve ülkesine yine dönmek hakkına sahiptir.

MADDE 14: a) Herkesin, baskı ve kıyıcılık karşısında başka ülkelere sığınma ve bu ülkeler tarafından sığınık olarak kabul edilmesi hakkı vardır. b) Bu hak, adi bir suçun işlenmesi ya da

isteğiyle yapılır. c) Aile, toplumun doğal ve temel ögesidir; toplum ve devlet tarafından korunma hakkına sahiptir.

MADDE 17: a) Herkes tek başına ya da baskalarıyla birlikte mal ve mülk edinme hakkına sahiptir. b) Hiçkimse keyfi olarak mal ve mülkünden yoksun bırakılamaz.

MADDE 18: Herkes düşünce, vicdan ve din özgürlüğü hakkına sahiptir. Buna göre, herkes din ya da inanç değiştirmekte özgürdür. Ayrıca dinini ya da inancını tek başına ya da toplulukla birlikte açık olarak ya da özel olarak öğretim, uygulama, ihadet ve ayinlerle açıklama özgürlüğüne sahiptir.

MADDE 19: Herkesin düşünme ve anlatma özgürlüğü vardır. Buna göre, hiç kimse düşüncelerinden dolayı rahatsız edilemez. Ayrıca ülke sınırları söz konusu olmaksızın bilgi ve düşünceleri her türlü araçla arama, sağlamak ve yaymak hakkına sahiptir.

MADDE 20: a) Herkes barışçıl yollarla toplantı yapmak, dernek kurmak ve derneğe katılmak hakkına ve özgürlüğüne sahiptir. b) Hiç kimse bir derneğe üye olmaya zorlanamaz.

MADDE 21: a) Herkes, doğrudan doğruya ya da serbestçe seçilmiş temsilciler aracılığıyla, ülkesinin devlet işleri yönetimine katılma hakkı sahiptir. b) Herkesin, ülkesindeki devlet hizmetinden eşitlikle yararlanma hakkı vardır. c) Hükümet yetkisinin temeli halkın iradesidir; halk bu iradesini gizli ya da açık bir şekilde özgürce oy vermelerinin sağlandığı devreli ve dürüst seçimlerle belirir.

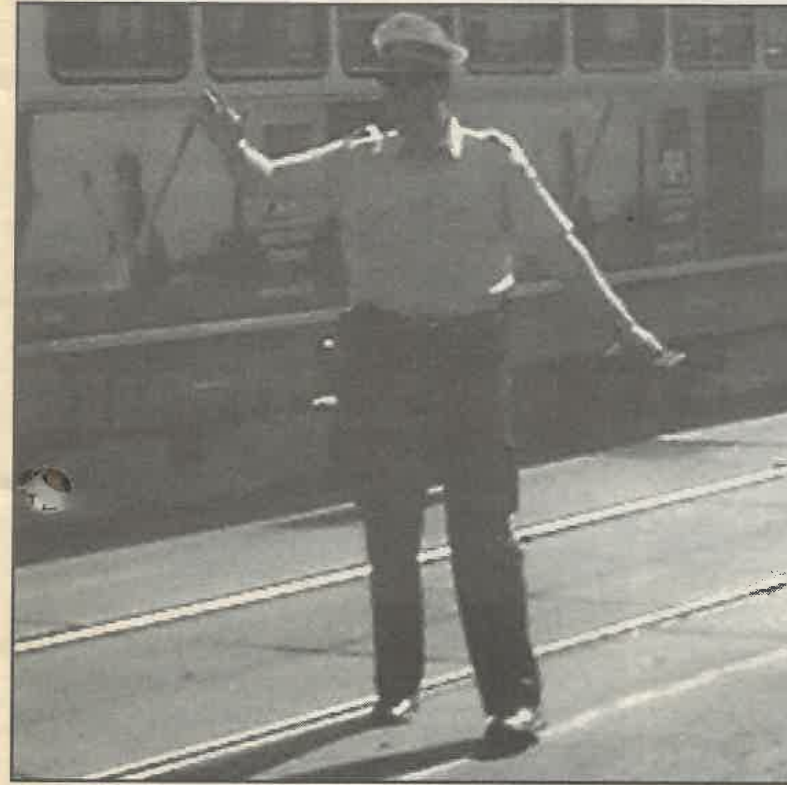
MADDE 22: Herkesin, toplumun bir üyesi olması nedeniyle sosyal güvenliği hakkı vardır. İnsanların onur ve kişiliklerinin özgürce gelişmesi için zorunlu olan ekonomik, toplumsal ve kültürel hakların, ulusal cabalar ve uluslararası işbirliği yoluyla her devletin örgütleri ve kaynaklarıyla orantılı olarak gerçekleştirilmesine hakları vardır.

MADDE 16: a) Evlilik çağına varan her erkek ve kadın, ırk, vatandaşlık ya da din bakımlarından hiçbir sınırlamaya bağlı olmaksızın evlenmek ve aile kurmak hakkına sahiptir.

Evlilik bakımından, kadın ve erkek evliliğin sürdürülmesinde, bozulmasında eşit haklara sahiptir. b) Evlenme bağı ancak evlenecek kişilerin özgür ve tam

DEVAMI GELECEK

Tirol'da Alman Polisleri sizi Kontrol edebilir



Innsbruck-Geçenlerde Kundl (Tirol Eyaleti) otobanında durdurulmaları sırasında sürücüler son derece şaşırıldı.

Kendilerini durduranlar arasında Avusturyalı jandarmalar yalnız değildi. Almanya'nın Rosenheim kentinden gelmiş iki alman trafik polisi de arabaları durduranlar arasındaydı. Alman devriye arabası Avusturya plakatlarıyla donatılmıştı. Tüm sürücüler şaşkırtan bu uygulama aslında Almanya'nın Bavyera Eyaleti ve Avusturya'nın

Tirol Eyaleti arasında yapılmış bir anlaşmaya dayanıyor.

Yapılan yeni anlaşmaya göre Bavreya trafik polisleri Tirol'da'da devriye görevi yapabilecekler. Ancak yalnız başlarına devriye görevi yapmaları yasak. Ceza kesmeyi de içine alan resmi görev yapabilme için Avusturyalı resmi memurları beraberlerinde bulundurmaları şart. Ayrıca şu an itibarıyla Bavyeralı polisler yalnız otobüs ve Lkwleri kontrol etme yetkisine sahip.

Machen Sie Ernst!

Mit der Raiffeisen-Fonds-Vorsorgel

Diskussionen über die staatliche Pension können Sie ruhig belächeln.

Denn wenn Sie jetzt vorsorgen, zählen Sie auch in Zukunft zu

den Gewinnern. Die Raiffeisen-Fonds-Vorsorge bringt mit Sicherheit

mehr Ertrag - und Sie bleiben stets flexibel. Lachen Sie sich eine

sichere Zukunft an. In Ihrer Raiffeisenbank.

www.raiffeisenfonds.at

Raiffeisen
Wertpapierfonds



Ders problemlerine çözüm



lere, eylül ayında imtihanlarından önce 10 saatlik ücretsiz ders paketimizde olacaktır. Vakit geçirmeden kayıt yaptırılması rica olunur.

Ders problemlerinizi Türk Veliler Birliği ve tecrübeli kadrosu ile son bulacaktır" dedi.

Türk Veliler Birliğinin özel ve grup dersleri, tüm okullar için [Ortaokul (Hauptschule), lise (Gymnasium), HTL, HAK, Handelsschule vs.] geçerli olduğu öğrenildi.

Türk veliler Birliği hizmetlerine hakkında **0699/19461841** nolu telefon numarasından veya 20. Viyana, Hartlgasse 41/1 adresine hafta içi iş saatleri içinde gelinerek bilgi alınabilecek.

Türk veliler Birliği, 20. Viyana, Hartlgasse 41/1 no'lu merkezinde, çocuklarımızın tüm ders sorunlarına çözüm getiriyor.

Mart 2001 tarihinde hayata geçen Türk Veliler Birliği merkezinde, yaz ayları için özel ve grup dersleri açıldığını müjdeleyen Avusturya Türk Veliler Birliği Başkanı Fitnat Estekin, İkmale (Nachprüfung) kalan öğrencilerin yardımına hazır olduklarını söyledi. "Matematik, Almanca, İngilizce ve diğer tüm derslerinde çocuklarımıza tecrübeli kadromuzla yardıma hazırız" diyen Fitnat Estekin,

"yine yaz aylarında bu yıl okula başlayacak çocuklarımız içinde hazırlık sınıfı açtıklarını bildirmiş ve bilhassa Almanca bilmeyen veya az bilen öğrencilere kucağın açacağız.

Temmuz ve Ağustos ayları içinde 40 saatlik derslerden oluşan programlarımız olacaktır. Kış ayları içinde çocuklarımıza kol kanat verdiklerini ve her zamanki gibi Sonderschule olaylarında yanınızdayız.

İkmale kalan, çocuklarımızı ve ailelerimize diğer bir duyurumuzda, yaz kurslarımıza katılan tüm öğrenci-



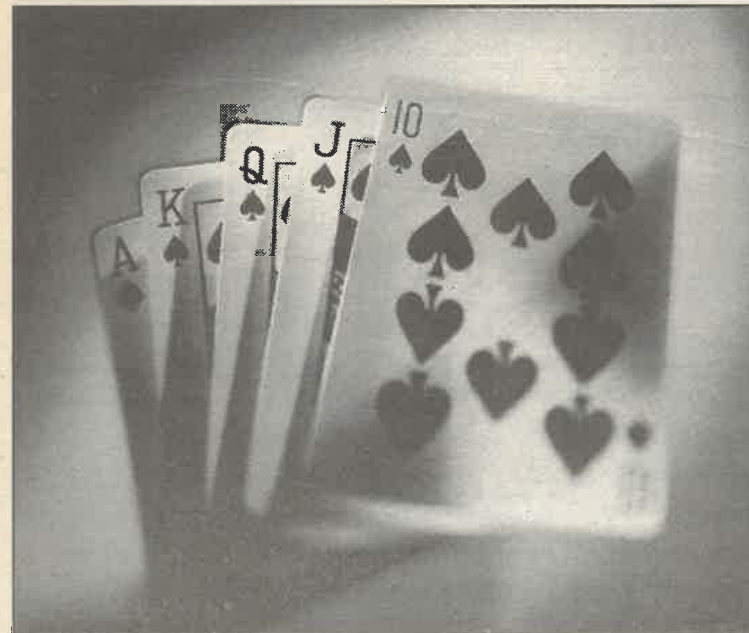
Kumarbazın sonu

Çıtı pıtı bayan ağlamaklı gözlerle kumar hastalığını hakime şöyle anlatıyordu "tam bir kabustu". 39 yaşında bir banka memuresi olan bayan kendi evini kumara yatırdığı gibi 62 sahte hesap açarak 6,5 milyon Şilin'i de cebe indirmişti. Şimdi ise tüm varlığını kumarda kaybetti. İşini parasını, iş arkadaşlarını ve hayat arkadaşlarının tümünü..

39 yaşında son derece sevecen ve hayat dolu olan bu bayan Salzburger Pongau bankasında çalışmaya başlamıştı. 39 yaşındaki bayanın son iki yıl içerisinde 62 sahte hesap açtığından kimse'nin haberi yoktu. Her açtığı hesaptan ta en az 100.000 Şilin fazla para çekmişti. Bankanın müşterilerine gönderdiği mektuplar ulaştırılmadan geri dönünce durum anlaşıldı. 6 milyon Şilin'i banka memuresi bayan beyfendinin hesabından imza taklit ederek tam yarım milyon Şilin de

dolandırmış.

Avukat Karl Wampl bayanın terapisti olan doktor-dan alıntı yaparak " müvekkilimin kumar bağımlılığı uyuşturucu bağımlılığı derecesinde. Bunun zengin olmakla ilgisi yok. Müvekkilim sırf kumar oynamak için kumar oynamaktadır" dedi. Davalı bayan ise "son zamanlarda gün aşırı kasinoya gidiyordum. Rulet ve Black Lack benim hayatımın ayrılmaz bir parçası olmuştu. Geceleri kan ter içinde uyanıyordum ve kumardan başka da bir şey düşünemiyordum." Henüz daha kesinleşmemiş karara göre davalı bayan iki yıl şartlı tedavi görecekti. Davaya bakan hakim "verilen cezanın hafif kaldığını biliyorum ancak sanık zaten gerçek cezayı, çocuğunun babası olan beyfendiyi aldatıp kaybetmekle ve arkadaşlarının tümünün onu terk etmesiyle aldı" diye konuştu.



Rüya

Deniz Kite



Son onbeş senedir gönlümde hep sokak çocuklarına yardım edebilmek vardı. Kurduğumuz Birlik; the Dream, işte böylesine uzun bir rüyanın gerçekleşebilmesi için atılmış ilk adımdır. Beyoğlu Tünel tarafında birkaç gün önce tanıştığım acı bir olay gönlümdeki bu işin aslında ne denli önemli ve verdiğim kararın ne denli doğru olduğunu birkez daha gösterdi...

Son bir senesini Sokak Çocukları'na yardıma adanmış Tolga isimli bir fotoğrafçı arkadaşım ile Beyoğlu'nda birlikte yapabileceklerimizi tartışırken tiner çekmiş bir çocuk; dokuz-on yaşlarında, birşeyler mırıldanarak kollarını biz yetişemeden jilette doğrayıverdi. İnanın bir anda o incecik kollar kanlar içinde kaldı. Tolga çocuğu hemen hastaneye götürdü.. Aynı akşam bana da çocuğun iyi olduğunu müjdeledi..Bu da bir avunma tabii. Acı olan, bu kadar gencecik bir hayatın nasıl bu kadar ucuz olduğu gerçeği ve önemli olan bir insan olarak bir başka insana nasıl yardım edebileceğimizin tartışılması. Açıkçası tartışmanın ötesinde faal olarak neler yapabileceklerimiz.. Birliğimizin adı daha önce de değindiğim gibi: "the Dream". Anlamı Türkçe'de "Rüya" demek. Neden mi Rüya? Herşeyden önce Birliğimizi kuranların nasıl olduklarını anlatmak gerek: Biz bir grup "idealist"; bir grup "yüregi insan"; bir grup "geleceği çocuklardan ödünç aldık" ve "sokak çocuklarına da bu yüzden bir

şans" diye düşünen ; bir grup "insan herşeyden önce insanca yaşamalıdır" tezini savunan ve bir grup "tüm bu güzelliklerin Rüya'sını görerek neden gerçek olmasının" diye düşünen insanlarız.

Neler mi yapmak istiyoruz? Herşeyden önce çocukları tinerden uzaklaştırabilmek istiyoruz. Tolga'nın eğitmenliği ile bir fotoğraf stüdyosu açmak istiyoruz. Ve çocukların kendi hayatlarını fotoğraflamalarına destek olup çekilen resimlerden bir kitap bastırabilmek istiyoruz..

Aynı şekilde müzik dersleriyle çocukların yasama bağlanmalarına yardımcı olabilmek istiyoruz..

Bu resimleri sergileyebilmek istiyoruz.

Nelere mi ihtiyacımız var? Maddi ve manevi her türlü desteğe. Tüm bu faaliyetler için tutulan yerin kirası aylık 2.700 Şilin. Stüdyomuz için 15.000 Şilin kadar bir paraya ihtiyacımız var. Ayrıca fotoğraf ekipmanlarına; yeni veya kullanılmış... Boyalara, kağıtlara, yeni veya kullanılmış müzik aletlerine.. Sevgimizin tartışılması. Açıkçası tartışmanın ötesinde faal olarak neler yapabileceklerimiz.. Birliğimizin adı daha önce de değindiğim gibi: "the Dream". Anlamı Türkçe'de "Rüya" demek. Neden mi Rüya? Herşeyden önce Birliğimizi kuranların nasıl olduklarını anlatmak gerek: Biz bir grup "idealist"; bir grup "yüregi insan"; bir grup "geleceği çocuklardan ödünç aldık" ve "sokak çocuklarına da bu yüzden bir

Hersey bir "Rüya" ile baslar.. Biz gördüğümüz rüyayı gerçeğe dönüştürebilmek için ilk adımı attık...Sıra Sokak Çocuklarının o çok güzel ama yok olmaya yakın rüyalarını gerçekleştirebilmekte.. Ya siz? Siz nerede yer almak istesrdiniz?

Ich sehe was du nicht siehst!

Leyla Umut



Viyana metrosunda her gün yol almak zorunda olanlar mutlaka ilginç hadiselerle karşılaşılıyorlardır. Günlerden bir gün ben de Avusturya'da pek alışılmadık bir olaya tanık oldum. Metronun arka taraflarındaki oturaksız mahaldeki çantalıklara çocuğunu oturtmuş bir anne inanılmaz sıcak bir şefkatle onu öpüyor kokuyor ve bağrına basıyordu. Biraz sonra aslında bir oyun oynadıklarını anladım. "Ich sehe was du nicht siehst" oyunu. Yavru "Ich sehe was du nicht siehst" deyip gördüğü şeyin rengini söylüyor ve anne onu tahmin etmeye çalışıyor. Hemen sonra bu kez anne aynı sözü tekrar ediyor ve yavru tahmin etmeye çalışıyor. Bir kaç durak gidecek olduğum yolculuktan onları seyrederek aldığım haz ve doyum, başlangıçta büyük bir olasılıkla benim kadın yahut çocuk hakkında kötü düşünceler beslediğim zehabına kapılmış olacak ki, biraz kuşkulu ve somurtgan bakan öfkeli bir Avusturyalı bay da hissetti. Birbirimizle hiç konuşmadan gülümsemekle öyle güzel anlaşıyorduk ki.

O anne ve çocuk arasındaki garazsız ve halisane şefkat ve muhabbete, bizim insanımızdan sanıyorum bir kaç kat fazla Avusturya insanının ihtiyacı var. Eminim Avusturya'da gerek Avusturyalı

yerlilerden gerekse göçmen Avusturyalılardan öyle insanlar vardır ki toplumun dayatmacı tüm ön yargılarına rağmen "Ich sehe was du nicht siehst" (Senin görmediğini görüyorum) oyununu her gün oynarlar. Böyle anne ve babaların kollarında yetişecek nesiller canavarlaşmaz, sevgiyi ve şefkati unutsa dahi kolayca hatırlar. Yazık ki bu ülke insanlarında duygu ve düşünceleri birbirine öylesine yakın "görülme-yeni görenler" bazan birbirlerini hiç görmeden ve tanımadan dünyadan göçer giderler.

Diğer yandan anneye baktığında şefkat göremeyen, yavruya baktığında alabildiğine derin sevgiye gark olmayan, insana baktığında Hakk'ı tefekkür etmeyeninin "ich sehe was du nicht siehst" demesinden Allah'a sığınmak lazım. Gözleri uç kurlarına inmiş insanların insanlığa müsbet manada vereceği bir şey yok. Bu gibi insanların görüş mesafesi de uçkurları kadar geniştir. Bu hakikati görmek ve mümkünse göstermek lazım. Ne mutlu en çirkin hadiselerde dahi hikmetin tecellisini görenlere. Yunus'unuzun bir sözüyle bitireyim:

**Yol odur ki Hakk'a vara
Göz odur ki Hakk'ı göre
Er odur alçağda dura
Yüceden bakan göz değil**

Maymunu çikolata AZDIRDI!

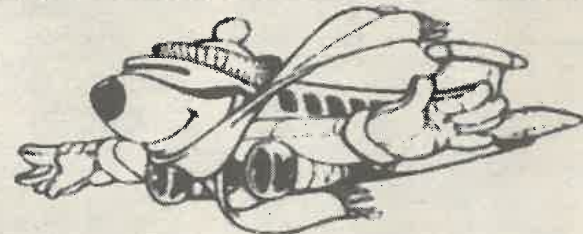
Sri Lanka'da 'azgın' bir erkek maymun, genç kadınlara saldırdı, kur yapmak için kedi ve köpeklerle musallat oldu. Değnek ve sopalarla uzaklaştırılan maymunun, cinsellik içgüdüsünü, dükkânlardan çaldığı çikolatalara 'borçlu' olduğu belirtildi!

Kundasale kasabasında ortalığı birbirine katan maymun, genç kadınların üzerine atlayıp kararlı bir şekilde 'hedefe kenetlenmeye' çalıştı.

Ancak öfkeli halkın kovalamasıyla, 'teselli' diğer hayvanlarda aradı.



MAKSAT REISEBÜRO



**A-1040 Wien
Theresianumgasse1
Tel. 01/ 505 10 56**

Sınırdışı hangi hallerde söz konusudur?

Bir yabancının sınırdışı edilme koşullarını sorduğumuz Yabancılarla ilgili kanunlar konusunda uzman Dr. Micheal Strober, bu konuda vatandaşların dikkatine sunmak üzere aşağıdaki bilgileri verdi:

- ♦ Eğer 5 yıldan buyan aralıksız ve yasal olarak Avusturya'da yaşıyorsanız o vakit;
- geçiminizi sağlama konusunda sorunlarınız olması ya da
- yeterli sağlık sigortası korumasına sahip olma-

man halinde de "sınır dışı" edilemezsiniz.

Bu durumun geçerliliği ise ancak, geçimini kendi gücünle güvence altına almak üzere çaba sarf etmeniz, ve bu imkansız değilse geçerlidir. Örneğin; işsizsiniz fakat İşçi Bulma Kurumu sizin hakkınızda "işe girebilme şansınız olduğunu belirtiyor". Bu durumda sınır dışı edemezsiniz.

- ♦ 8 yıldan bu yana aralıksız ve yasal olarak Avusturya'da yaşıyorsanız

- ancak Avusturya'daki bir mahkemece ceza çarptırılmanız

- veya Avusturya'da bulunmanız huzur ve güveni tehdit eder mahiyette ise, bu halde sınır dışı edilebilirsiniz.

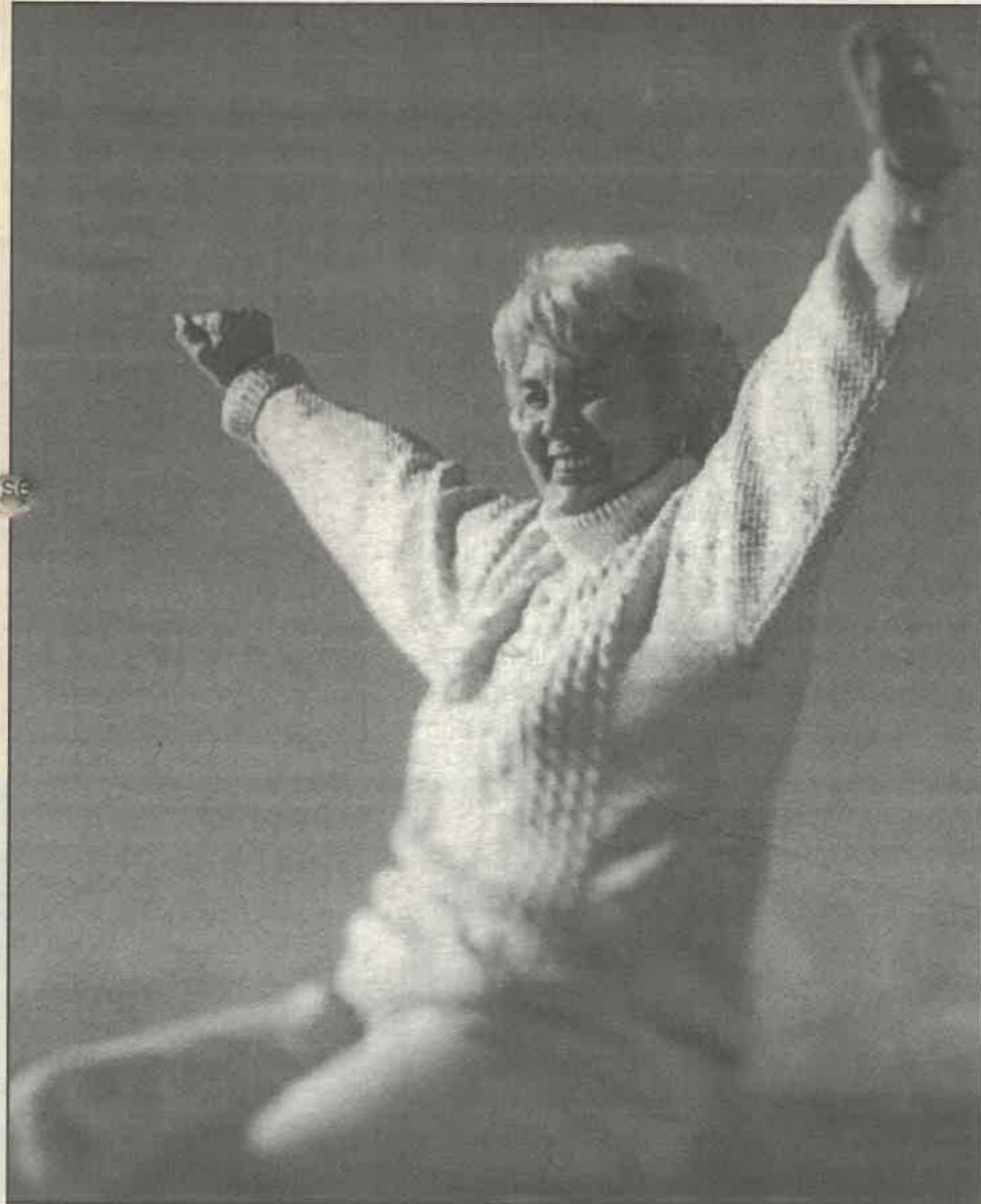
- ♦ 10 yıl aralıksız ve yasal ikametden sonra ise yalnızca aşağıdaki sınır dışı gerekçeleri geçerlidir

- Ülkeye kaçak yoldan adam sokarsanız ve bu (Schlepperei)Mahkemece tesbit edilirse. Veya "Uyuş-

turuçu Kanunu" nun öngördüğü kimi suçlar ya da diğer ağır suç yada diğer ağır suçlardan ötürü bir yılı aşan hapis cezasına çarptırılma durumlarında.

- Mahkemece 6 ayı geçen hapis cezasına çarptırılmış vedaha önce bir ya da bir den fazla benzeri suçu işlemişseniz ve bu/bunlar sabıka kaydınızdan henüz silinmemişse.

♦ Sınır dışı kararının verilemeyeceği durumlarda aynı gerçeklerden ötürü oturum yasağı da verilemez.



Ninenin marifeti

Gözleri görmeyen nine kilise için araba yarışına katılıp, yarış pistinde üç tur atarak herkesi şaşkına çevirdi !!

İngiltere'de 65 yaşında, torun sahibi ve gözleri görmeyen bir kadın, bölgesindeki kilisenin onarımına yardım toplamak için otomobil yarışına katılarak, bütün dikkatleri üzerine çekti.

Kent bölgesindeki Ramsgate kasabasında düzenlenen yarışta gösteri yapan Shelia Cramp, Audi TT Roadstar marka spor otomobilin direksiyonuna geçtikten sonra yarış pistinde üç tur atmayı başardı.

Bu sırada 160 kilometre sürat yapan nineye, telsiz aracılığıyla yol hakkında bilgi verildi. Son 20 yıldır hiç otomobil kullanmadığını belirten Shelia Cramp, "Hiçbir şey görmeden otomobil kullanmak ve böyle bir sürate çıkmak gerçekten heyecan verici. Sadece telsizden gelen sese konsantre oldum ve bazı yerlerde heyecandan kalbim duracak sandım" dedi. Yaşlı kadının yaptığı gösteri ve diğer etkinlikler sonucunda Kent'teki St. George's kilisesinin yenilenmesi için bir milyon sterlinin üzerinde para toplandığı açıklandı.

"Sipariş belgeleri"ni anlamadan imzalamayın!

Türk vatandaşları arasında en çok alışveriş yapılan mobilya ve ev ihtiyaçları mağazalar zinciri olan LUTZ'un 3.Viyana, 15. Viyana, 21.Viyana ve Brunn bölgesindeki mağazalarında çalışan Türk satıcıları sipariş belgeleri konusunda vatandaşlarımızın dikkatli olmasını rica ettiler.

Lutz firması Türk müşterilerine "en kaliteli Faizsiz kredili mobilya'yı" en ucuz fiyata satmaya çalıştığını ifade eden Ali Mazman şunları söyledi: "Tüm Lutz, mağazalarında Türk müşterilerinin memnuniyeti birinci sırada gelmektedir. Sipariş belgelerini çok dikkatlice okunmasını tavsiye ediyoruz. Çünkü bu sipariş belgelerinde yazan şartlarını hem Lutz firması hemde siz yerine getirmek zorunda."

Brunn bölgesinde ki Lutz'un Türk çalışanı Ömer Kocapınar "Eğer sipariş anlaşmasını Almanca eksikliğinden anlayamıyorsanız lütfen Lutz'un Türk satıcılarından birine sorun. Lutz mağazalarında çalışan tüm Türk çalışanlar arkadaşlarımız size hizmete canı, gönülden hazırdır.



Üçüncü Viyana'daki Möbel Lutz'un halı bölümünden sorumlu olan (resimde sol tarafda) Ali Mazman ile Yusuf İşleyen, "Her türlü birinci sınıf hizmeti, gönülden vermeye hazırız." dedi.

Bizlerin amacı sizleri her yönden bilgilendirmektir. Günün stresi ve küçük problemleri arasında bazen birşeyler gözden kaçabilir." dedi.

Lutz'un 15.Viyana'da Türk asıllı satıcılarından olan Kemal Zafer ise şunları söyledi: "Sipariş belgelerinde sizin zararınıza hiç bir şey yok. Ama bir anlaşma var. Ve her anlaşmada olduğu gibi yerine getirmemiz gereken şartlar var. Bu şartları özellikle zamanında yerine getirmek çok önemlidir. Aslında Avus-

turya'da bir kağıdı imzalamadan kesinlikle ne içerdiğini bilmemiz gerekmektedir. Sonra başımız ağrıyabilir. Lutz'da çalışan tüm Türk arkadaşlar sizlere her konuda hizmete hazırdır." Yapılan araştırmalar Avusturya'da yaşayan bir çok vatandaşımızın herhangi bir Almanca belgesini anlamadan imza attığını göstermektedir. Avusturya'da hangi kurumla olursa olsun, hangi belge olursa olsun altına attığınız imzadan sorumlu olduğunuzu unutmayın. Dolayısı altına

imzanızı attığınız her türlü belgeyi kesin ve kesin anlamaya çalışın.

MÖBEL LUTZ'un şubeleri

Ali Mazman, Yusuf İşleyen
1030 Wien, Keisenstraße 9

Zafer Kemal
1150 Wien, Hütteldorferstr. 23

Ömer Kocapınar
1210 Wien, Brünnerstr. 57 a

Ömer Kocapınar
2345 Brunn, Geb. Hubatschstr. 4

LEBEN IN XXXL
XXXLutz

Viyana'da göğüs kanseri

Viyana- Duyuru

Ses bandından Türkçe bilgi metin:
Tel: 4000-8099-1
(tonbandtex)

Her 8 kadından biri göğüs kanserine yakalanmaktadır. Bu yüzden meme kanseri ön tedbir her kadın için önemli olmalıdır.

Bu tedbir için gerekli olan şeyler şunlardır:

1. Göğsünüzün her ay bizzat sizin tarafınızdan kontrol edilmesi
2. Jinekoloğunuzun yıllık muayenesi ve
3. 40 yaşından sonra düzenli olarak göğüs röntgeni, yani mamografi. Mamografi için havale kağıdını ev doktorunuz veya jinekoloğunuz yazar. Ayrıca önümüzdeki aylarda 50 ile 70 yaşları arasındaki bütün Viyanalı bayanlar mamaografi muayenesi çeki olan bir yazıyı posta yoluyla alacaklardır. Bu sizin şansınıza düzenlenmiş muayene çeki ile kolay ve basit bir şekilde mamografi yaptırabilirsiniz. Çekin üzerinde yazan bütün doktorlarda ücretsiz ve sigorta tarafından verilen hasta kağıdı veya havale kağıdı olmadan muayene olabilirsiniz. Akıllı olan araştırır. Mamografi rahatlatır. Şimdi göğüs kanseri ön tedbir mua-

grafisi için havale kağıdını ev doktorunuz veya jinekoloğunuz yazar. Ayrıca önümüzdeki aylarda 50 ile 70 yaşları arasındaki bütün Viyanalı bayanlar mamaografi muayenesi çeki olan bir yazıyı posta yoluyla alacaklardır. Bu sizin şansınıza düzenlenmiş muayene çeki ile kolay ve basit bir şekilde mamografi yaptırabilirsiniz. Çekin üzerinde yazan bütün doktorlarda ücretsiz ve sigorta tarafından verilen hasta kağıdı veya havale kağıdı olmadan muayene olabilirsiniz. Akıllı olan araştırır. Mamografi rahatlatır. Şimdi göğüs kanseri ön tedbir mua-

yenesine gidiniz.

Viyana Göğüs Kanseri Erken Teşhis Programı

Kaiser Franz Joseph Hastahanesi'nde FEM Süd'den Pazartesi ve Salı gün-

leri saat 10.00'dan 13.00'a kadar ve Perşembe günü saat 13.00'dan 16.00'a kadar 60 191-5202 Viyana numarasından Türkçe bilgi alabilirsiniz ve danışabilirsiniz.



Şehir bütçesini park cezaları telafi ediyor

Viyana- Gazetemizin Viyana İstatistik Enstitüsü'nden elde ettiği bilgilere göre geçtiğimiz yıl park cezalarının getirisi 406 milyon ATS oldu. 1999 yılına göre % 30 daha fazla Viyana'ya gelir sağlayan park cezalarının artışındaki en büyük etkenin Leoldstadt ve Donaustadt'ta da yeni Park vinyetesi uygulamasına başlanması olduğu tahmin

ediliyor. Yeni çıkacak Parkometer kanununun öngördüğü "ücretli saatlerde kısıparks kağıdı satılabileceği"ne ilişkin hüküm beraberinde bir çok soruyu getiriyor.

Gürtel'in öte yakasındaki yoğun nüfuslu bölgelere de vinyete uygulama başlatılması başkaca bir tartışmalı konu.



Ders problemlerinize son !

Nachhilfe

Volksschule, Sonderschule, Hauptschule, Gymnasium, HTL, HAK, ...

okullarında okutulan dersler :
Almanca, Matematik, İngilizce, Fizik, ... için

Özel, paket ve tatillerde yoğunlaştırılmış kurslarımız

ile
7'den 70'e herkese

Danışma ve Başvuru
Pazartesi-Cuma : 14.00-17.00
Telefon (Viyana için)
Pazartesi-Cuma : 08.00-20.00

Sistemli Eğitim

STUDIENKREIS®

www.studienkreis.at

Wien
1., Bauernmarkt 6
532 40 19
3., Marxerg. 24
71 55 644
6., Mariahilfer Str.103
597 33 28
12., Meidlinger Hauptstr.6
812 45 45
16., Thaliastr.100
481 04 04
19., Döblinger Hauptstr.7
36 77 377
21., Floridsd. Hauptstr. 14
272 25 50

ve
Baden, Bludenz, Bregenz
Dornbirn, Eisenstadt
Feldkirch, Graz, Hallein
Innsbruck, Judenburg
Kapfenberg, Klagenfurt
Krems, Linz, Linz
Ebelsberg, Linz, Zentrum
Mödling, Ried/Innkreis
Salzburg Nord, Salzburg
Süd, Spittal/Drau, St.Pölten
Steyr, Villach, Völkermarkt
Weiz, Wels, Wolfsberg
Wr. Neustadt

Kardeşlik turnuvası



Viyana- 31 Mayıs'ta Schmelz Spor Tesislerinde farklı dinler ve ülkelere mensup okulların katıldığı bir futbol turnuvası düzenlendi.

İki senedir Viyana'da eğitim veren İslam Lisesi'nin düzenlediği turnuvaya Hristiyan Protestan Okulu (Evangelisches Gymnasium), Fransız Lisesi (Lycee Francaios) Yahudi Lisesi Lauder Chabad, Hristiyan Katolik Lisesi Dominanerinnen, Çek Cumhuriyetinden gelen Janauskova-Brünn Spor Okulu ve İslam Lisesi katıldı. A ve B grupları şeklinde oynanan maçlarda IGW ve Çek Spor Okulu gruplarından açık farkla çıktılar. Fakat IGW(Das Islamische Gymnasium Wien) aynı başarıyı Çek Spor Okulu karşısında sergileyemediğinden 5-0'lık bir skorla ikinci oldu.

Turnuva sonunda Çek

Spor Okulu birinci, IGW ikinci, Fransız okulu üçüncü, Dominikanerinnen dördüncü, Yahudi okulu beşinci ve Protestan Okulu altıncı oldu. Maç bitimlerinde kazanan takımlar son derece ilginç sevinç gösterisinde bulundular.

Yahudilerin koçlarını sırlıklam edinceye dek ıslatıkları durumlardan birinde IGW sorumlusu Kenan Ergün "amaçlarının Viyana'daki özel okullar arasında dialog sağlamak, tanılamak, kaynaşmak ve entegrasyona yardımcı olmak olduğunu" belirtti.

Sözlerine "resmi bir okul olan IGW iki yıldır faaliyette olup ilk defa böyle bir organizasyonu gerçekleştirerek bir ilke imza attığımızdan gurur duyuyoruz" diyerek devam eden Ergün "IGW'de eğitim gören öğrencilerin %90'ının Türk kalan %10'unun ise Arağ ve Avusturyalı olduklarını"

ifade etti.

Okul Müdürü Prof. Mag Ludwif Sommer ise amaçlarını şöyle dile getirdi:

"Viyana'da yirmi adet din okulu vardır. Bu okullar arasında sporun kaynaştırıcılığını kullanarak diğer okullarda dialog sağlanmış olacak. Çocukların gerek oynarken gerek muhabbet ederken olsun daha temiz niyetlerle birbirleriyle kaynaşıp fikirlerini paylaşabiliyorlar. Dinler arasında yaşanan

çekişmelerden uzak, yeni nesiller oluşması ve eski kötü imajın kalkması ancak böyle ortak faaliyetlere bağlıdır. Dinler arasındaki ortak noktalarda buluşmalıdırlar ve bu işi İslam okulları yapacaklardır. Biz kendimize yakışanı yapıp diğer dini okullara teklifimizi götürdük.

Viyana'da böyle bir organizasyona ilk kez öncülük ediyoruz. Gelecekte bu programlara devam etmeği de düşünüyoruz."



Daha çok istiyorum!

Coca-Cola, Fanta yada Almdudler 2 l

6 Şişeden itibaren şisesi 21,90 ATS

İNDİRİMLİ FİYAT

21.90

ATS 31,20/kg

Basmati Pirinç kg

24.90

Tiko Balık köfte 450 g

21.90

ATS 48,67/kg

Mo

Taze Avusturya Hindi göğüs eti

Kilosu

Bauernhof GARANTIE

7.9.90

Schürdinger Meyvalı yoğurt 125 g

12.90

ATS 31,20/kg

Boyaz Ekmek yada küçük ekmek

taze ve dilimlenmiş 500 g

3.90

ATS 25,80/kg

Mondo

Öğrenciler yorgunluk attı



Viyana-PHÖNIX Kültür ve Eğitim Enstitüsü, yılın yorgunluk ve stresini atmak için Louis Braille Haus'da bir veda gecesi düzenlendi.

Yaklaşık 600 kişinin katıldığı program 4 saat kadar sürdü. İstiklal marşıyla başlayan program, kendi değerlerini yitirmiş ve ebeveynine isyan etmiş bir Türk gencinin eroinden kurtuluşunu anlatan "Karanlıktan Aydınlığa" adlı piyesin sahnelenmesiyle devam etti.

Hemen akabinde iki çocuğu da Phönix'te eğitim gören Nagihan Hatipoğlu'nun yaptığı konuşmada "iyi ki Phönix var, iyi ki orada öğretmenler var, onlar sayesinde çocukla-

rimda son derece olumlu değişimler oldu" sözleri dikkat çekti. Phönix Kültür ve Eğitim Enstitüsü görevlilerinin



gözde tiplerinin kayıtlı öğrencilerden birisinin devamsızlığından yakınmayı konu alan müzikal içerikli bir tiyatro, izleyicileri mest etti. Salih Uyar adlı üniver-

siteli bir gencin ud çalması eşliğinde Phönix öğretmenlerinden Mevlüde Ekşi, Türk Sanat Müziğinden nostaljik parçalar seslen-



dirmesinin ardından Okumanın kültür hayatındaki öneminin vurgulandığı "Çakmak" adındaki piyes hem güldürdü hem düşündürdü. Son olarak ya-

pılan ödül töreninde Phönix öğrencilerinden B. Kant Kölem, HTL 4. sınıf bölüm birincisi, Ferit Dursun, HTL 3. sınıf birincisi, Göksel Türkmen, HAS 1. sınıf birincisi olarak, Betül Hatipoğlu ise üstün davranış ve başarılarından ötürü ödüllendirildiler.

Davetliler program sonunda öğrenci ve öğretmenlerin bu denli kardeşçe ve başarıyla hazırladıkları programdan derin bir haz duyduklarını ifade ettiler. Davetlilerden birisi "Phönix'in gelecek eğitim dönemi açılışını ipe çekiyorum. Gençler umduğumun çok ötesinde bir başarıyla programı hazırlayıp sundular" ifadeleriyle şaşkınlığını belirtti.



YENİ VATAN GAZETESİ

Dakikası 1,60 ATS'den itibaren eve telefon etme imkanı!

1000 konuşma dakikasına kadar bedava konuşma!*

TikTak International

Jet2Web Telekom'un yeni tarifesini olan TikTak International ile, uzak mesafeli görüşmeleriniz artık sınırsız şekilde ucuzluyor. Yalnızca istediğiniz ülkeyi seçin ve sadece dakikası 1,60 ATS'den başlayan fiyatlarla boş vaktinizde** hemen sevdiklerinizle görüşün. Hem de 30. saniyeden sonra tam saniyesine göre hesaplanarak. *31.8.2001 tarihine kadar TikTak International'a geçmeniz halinde, nereye telefon ederseniz edin, 280,- ATS değerinde 1000 konuşma dakikası hanenize artı olarak yazılacaktır. TikTak International hakkında daha fazla bilgi ve kayıt şartlarını 0800 100 100 no'lu telefondan veya www.jet2web.com adresinden öğrenebilirsiniz. Türkçe bilgi edinmek için artık Pazartesi'den Cuma'ya kadar saat 17-20 arasında 0800 100 160 no'lu telefonu arayabilirsiniz.

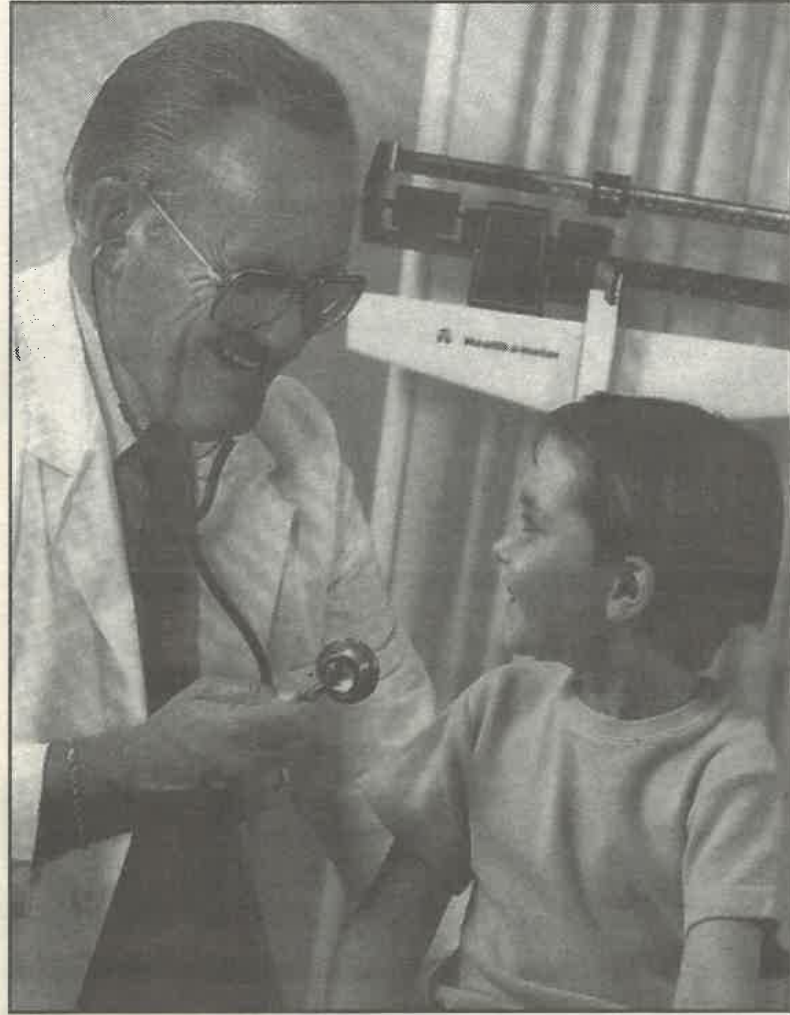
2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007

Telekom Austria

jet2web
Telekom

** Pzt'den Cuma'ya kadar saat 18-8, Cmts, Pz ve tatil günleri 0-24

Sağlık sigortasında ek ödeme!



01 Ocak 2001 tarihinden itibaren aile bireyleri için sağlık sigortasında ek ödeme yapılması zorunludur.

Ek ödeme miktarı sigortalının prim miktarının 3,4%' ü kadardır.

Aşağıda sayılı müşterek sigortalı aile bireyleri için ek ödemeye gerek yok :

* Sigortalının öz evlâtları, üvey evlâtları, manevî evlâtları, vesayeti altındaki çocuklar ve torunları,

* Müşterek ev idaresinde çocuğun bakımını en az 4 seneden beri üzerine

almış aile bireyleri,
* Bakım parası (Pflege-geld) alan aile bireyleri (en az 4 üncü basamak),

* Bakım parası alan aile bireyine bakan aile bireyi (en az 4 üncü basamak),

* Sosyal güvenceye muhtaç kişiler. Bu evli eşlerde aylık net gelir sosyal yardım zammı sınırını (S 12.037.-) aşmadığı takdirde söz konusu.

* Hastalık, loğusalık, çocuk bakma izni (Karenz-geld), işsizlik veya zor durum parası (Notstands-hilfe) alan kişiler.

Bregenz-Eroin çetesi 10 kilo eroini otelde pazarladı.

Konuyla ilgili 4 kişi tutuklandı. İki Türk, bir Vorarlberg'li ve bir Almandan oluşan 4'lü "olayın sadece sıradan bir pazarlama işi olduğunu" savunuyorlar. Binlerce insanın sefaletleriyle para kazandıkları onları hiç ilgilendirmiyor.

Eroin satımının kilit şahsiyeti 55 yaşındaki Vorarlberg'li. Türklerle yaptığı daha önceki bir eroin satımından kalan 125.000 ATS'lik borcunu ödemek için, 5 yıl önce Linz'de ta-

nıştığı bir yatakçıyı aracı yapmak istedi. Türk eroin satıcıları eroini alacak bir alıcı bulduğu için Vorarlbergli'nin 25.000 DM'lik borcunu sileceklerdi. Ancak aslında bir sivil polis olan Linzli eroin çetesini alış-veriş yapmak üzere oldukları otelde bastırdı. Çete, para banknotları yerine kelepçelerle karşılaştı.

Henüz kesinleşmemiş karara göre, asli iştirakçi olan Türk'e 12 diğer iştirakçiye ise 9.5 ve 4 yıl hapis cezası verildi. Çete mahkemenin son kararını bekliyor.

Gülme

Amerikalı bilim adamlarının yaptığı son araştırmalara göre; insanın gülmesinin yalnızca % 20'sinin olayın komikliğiyle ilgisi var. Fıkralar ise bunlar arasında en az gülünenler.

Gülünen şeyler çoğunlukla banal, sıradan şeyler, bazan ise hiç bir

nedeni olmaksızın gülünüyor. Gülmek oldukça yararlı da bir şey. Hafıza gevşiyor ve başla beraber 300 kas harekete geçiyor, alınan derin nefes sayesinde kalb deveranı hızlanıyor.

Bir dakika gülme, 45 dakikalık bir gevşeme ekzersizi kadar iş yapıyor.



YENİ VATAN GAZETESİ

Örnek boyacı



Müslüm Durak 17 yaşında Avusturya doğumlu. Boya ve Badana Meslek Lisesi'nde oluyor. Bu sene okulunu bitiriyor ve yazın da ustalık imtihanına girmek üzere hazırlanıyor.

Müslüm, üç senelik öğrenim hayatında başarılı bir grafik çizdi. Daha henüz birinci sınıfta iken "Viyana Meslek Okulları Boyacılık Yarışması"nda 340 kişi içerisinde onuncu, ikinci sınıfta sekizinci ve üçüncü sınıfta ise beşinci oldu.

Üçüncü sınıftaki başarılarından dolayı takdirnameye de hak kazanan Müslüm Avusturya Genel Boyacılık Meslek Yarışması'na katılmak üzere Viyana'da düzenlenen ve yalnızca iki kişinin kazanabi-

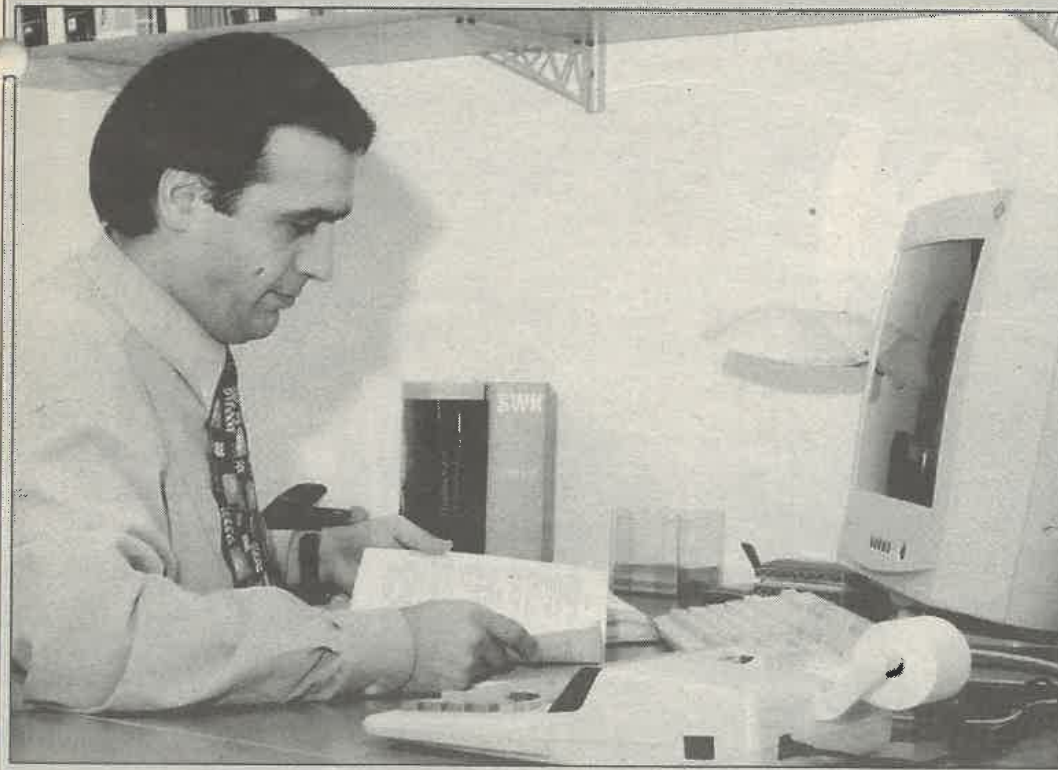
leceği "İl Temsilcilik Yarışması"nda ilk defa bir Türk öğrenci olarak dereceye girmeyi başardı. Salzburg'da yapılacak iller arası yarışmada Viyana'yı temsil etmenin gururu içinde.

Müslüm Durak boş vakitlerini tek sevgilisi olan sazla geçiriyor. Cuma ve Cumartesi gecelerinde ise bir müzik evinde canlı olarak saz çalıyor. En büyük spor hobisi ise body building.

Ayrılmadan önce Müslüm'e diğer Türk gençlerine iletmek istediği bir mesajı olup olmadığını soruyoruz. Cevabı çok başka söze gerek bırakmıyor: "Ne iş yaparlarsa yapsınlar, işlerinde en iyi ve en doğru olanı yapsınlar"

Muhasebe Bürosu

Selbständiger Buchhalter



Tecrübeli, tam yetkili ve anadilinizi konuşan kadrosuyla hizmetinizdedir.

Nedret Vişne

Tel / Fax: 01 / 203 46 65

Cep: 0664 / 476 39 09

A -1220 Wien

22. Tokiostraße 3 / 3 Top 32

E-mail: visne@tic.at

Eingetragenes Mitglied der Kammer der Wirtschaftstreuhänder

YENİ VATAN GAZETESİ

Avusturya vatandaşlığını almanın koşulları

Viyana'da ikamet ediyorum. Vatandaşlık için ne-reye başvurmam gerekiyor?

Viyana'da vatandaşlık başvurusu Viyana Belediyesi'ne bağlı 61. Daireye (Magistratabteilung yani kısaca MA 61) yapılır. Bu kurum birinci Viyana'da Viyana Belediye binası (Wiener Rathaus) içinde 8. Bloktaki (Steige 8, Hochparterre) bulunmaktadır.

MA 61'in çalışma günleri ise ancak önceden randevu alınmışsa görüşme yapılabilir.

Yapılan ilk görüşmede hangi belgelerin gerekleri olduğu size bildirilir. Bu belgeler kişiden kişiye değişiklik arzedebilir. Daha sonra bu belgelerle başvuru yapmak üzere bir randevu almanız gerekir. Aşağıda belirtilen belgeler başvuru yapan herkesten mutlaka istenir:

- Şimdiye kadar oturduğunuz ve kaldığınız yerleri, öğrenim durumunuzu, çalıştığınız bütün işleri ve bunların sürelerini içeren, ailevi durumunu belirten ayrıntılı hayat hikayesi (özgeçmiş- Lebenslauf)
- Vesikalık bir fotoğraf
- Nüfus cüzdanı

- Pasaport
- İkametgah ilmuhaberi (Meldezettel)
- Aldığınız maaş miktarını gösteren yeni tarihli maaş bordrosu (Gehaltsbestätigung) veya yeterli geliri olduğunu gösteren başka belgeler
- Sağlı sigortasından (Krankenkasse) alacağınız, son on – duruma göre beş- yılda sigortalı olduğunuz süreleri gösteren onaylı belge
- Geldiğiniz ülkenin yetkili kurumundan alacağınız, sabıkanız olmadığına dair adli sicil kayıt örneği (sabıka kayıt belgesi).
- Bazı kişilerden bunun

dışında da bazı belgeler istenebilir; örneğin evli olanlardan evlilik cüzdanı, boşanmış olanlardan boşanma kararı, işyeri olanlardan ruhsat (Gewerbeschein), vergi levhası (Steuerbescheide) gibi.

Gerekli olan belgeleri başvuru yaparken eksiksiz olarak yerine getirmeniz oldukça önemli.

Genellikle MA 61'deki yetkili memur hemen bilgisayarla hazır bir dilekçe basmakta ve vatandaşlığa başvuran kişinin bunu imzalamasıyla dilekçe tamamlanmaktadır.



YENİ VATAN GAZETESİ

Yolsuzluk araştırması

Viyana-Yolsuzlukla mücadele hedef alan sivil toplum örgütlenmelerinin yaptığı değerlendirmeleri gözönüne alan Uluslararası Şeffaflık Örgütü, Türkiye'ye 10 üzerinden 3.6 verdi. Türkiye bu puanla 91 ülke arasında 54'üncü sırada yer aldı.

Geçen yıl ile karşılaştırıldığında Türkiye küçük de olsa bir iyileşme kaydetti. En temiz ülkeler sıralamasında 42. sıraya yerleşen Yunanistan'ın notu 4,2. İtalya'nın notu ise 5,5. 91 ülke ele alınarak çıkartılan endekse göre en çok yolsuzluğun yaşandığı ülkelere başında, Bangladeş, Nijerya, Uganda, Endo-

nezya ve Kenya geliyor. En temiz ülkelerse sırasıyla, Finlandiya, Danimarka, Yeni Zelanda, İzlanda, Singapur ve İsveç. Türkiye'ye komşu ülkelere Bulgaristan daha iyi not alarak 47. sıraya yerleşmiş. Rusya'daki yolsuzluksa son derece yüksek, 10 üzerinden 2.3 alan Rusya, en çok yolsuzluğun yaşandığı 10 ülke arasında yer alıyor. Amerika ise en temiz ülkeler sıralamasında İsrail ile birlikte 16. sırayı paylaşıyor. Almanya Amerika'dan daha yolsuz, 20. temiz ülke. Uluslararası Şeffaflık Örgütü (TI) ayrıca, yolsuzluk ölçümü yaparken Avrupa sınırlarında ayrı bir de-

ğerlendirme yapmış. Türkiye'nin yolsuzluğun en az yaşandığı ülkeler sıralamasındaki yeri 20. Türkiye'nin hemen üstünde Yunanistan yer alıyor. Uluslararası Şeffaflık Örgütü'nün yaptığı açıklamaya göre geçen yıla oranla, Malavi, Bolivya, Yunanistan ve Norveç'te yolsuzluk artmış. Yolsuzluk açısından durumu düzelen ülkeler arasında da, İsrail, İtalya, Kolombiya, Belçika ve Japonya var. Uluslararası Şeffaflık Örgütü, yolsuzluk endeksinin çıkartmak için 14 değişik anket yapıyor.

Ankete katılanlar, ulusal ve çokuluslu firmalar, bilimadamları ve risk analiz uzmanları.

Kamu sektöründe yoğunlaşan kurum, iktidarın özel çıkarlarını bunu kullanarak nasıl kullandığını ölçmeye çalışıyor. Rüşvet verme, görevini kötüye kullanma ve yanlış bilgilendirme TI'nin yolsuzluk tanımına arasına koyduğu eylemler. Uluslararası Şeffaflık Örgütü ayrıca ihracat yapan devletlerin, kendi ülkelerinden ziyade az gelişmiş ülkelere yolsuzluğa başvurduğunu da kendi çapında hesaba katıyor.

Çeşitli sivil toplum örgütleri ile çalışan Uluslararası Şeffaflık Örgütü'nün amacı kamuoyunu bu konuda aydınlatarak hükümetlere baskı yapmak.

AHS, HAK, HTL ve bütün okullar için özel İngilizce ders verilir.

Nail Keçeci

Tel: 01 / 408 62 23

Mobil: 0664 / 480 16 09

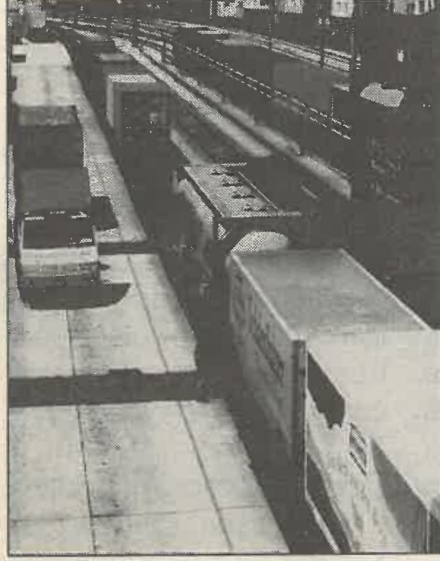


ÖZEL İNGİLİZCE DERS VERİLİR!

Bir dünya dili olan İngilizce, geçmişten bugüne dek önemini korumakla kalmayıp uluslararası ticaretin can damarı haline gelmiştir. Avusturya'nın Avrupa Birliği'ne girip dış ve iç ticaretteki rekabetin artmasına yol açmış olması bu dilin önemine daha büyük katkıda bulunmuştur. Tüm okullarda zorunlu ders olarak okutulan İngilizce gelecekte iş hayatında başarılı olmasının en önemli unsuru haline gelmiştir.

Pek çok öğrencinin bu dersi ciddiye almayıp sınıfta kaldıkları görülmüştür. Türkiye'nin Avrupa Birliği'ne girmesi halinde, İngilizce Avusturya'da yaşayan Türkler ve Türkiye'den gelen diğer vatandaşlar için Almanca kadar önemli olacaktır. Ayrıca geleceğe yönelik modern teknolojinin en yeni buluşlarından olan bilgisayar ve internet'in iletişim dilinin İngilizce olduğunu unutmamak gerekir.

ÖKOMBI AVRUPA BOYUTLU KOMBINE TAŞIMACILIK İŞLETMESİ



Kısa adı ÖKOMBI olan die österreichische Gesellschaft für den kombinierten Verkehr (Avusturya Kombine Ulaşım Topluluğu) önemli bir taşımacılık siyaseti görevini ifa eden lojistik örneklerin öncüsü olarak adlandırılabilir. Kurulduğu yıl olan 1983'ten bu yana milli ve sınırötesi mal ve eşya taşımacılığı alanında kombine ulaşım

konusunda iktisadi birlikler kurarak son derece disiplinli bir şekilde çalışmaktadır. ÖKOMBI, kara yollarında bağımsız taşımacılık yapan 4.5 milyonluk LKW'yi yollara dost raylara (ROLA) taşımış ve trafik yoğunluğunun azalmasına büyük katkıda bulunmuştur.

TAŞIMACILIK HİZMETLERİ VE ULAŞIM POLİTİKASI- NIN ÖNCÜLERİNDEN

ÖKOMBI genel müdürü Stephan Hofer, "18.kuruluş yılını doldurmuş ÖKOMBI, taşımacılık sektöründe kısmen zorlaşmış rekabet şartlarına rağmen, çok başarılı bir ticari sicili olduğundan geçmişine gururla bakabilmektedir" diyerek şimdiye kadar ki piyasa başarısını ve Avusturya'da kombine taşımacılığın gelecekteki görüntüsünü ifade ediyor.

Elde sıfırla başlayarak, 10 yılın sonunda çapı on kat büyümüş ve yılda 500.000 sipariş eşiğini aşmıştır. Bu noktadan UIRR (Uluslararası Kombine Taşımacılık Toplulukları Birliği)'nin% 25 hissesini elinde tutmaktadır..



"ROLLENDE LANDSTRASSE" (RAYLI YOL)

Bu devam eden olumlu gelişmelerin önemli bir payı da, ÖKOMBI'nin iş başarısında her zaman kesin destekçisi ROLA'ya aittir. Avusturya Tren İşletmeleri ve diğer milli tren işletmeleriyle sıkı bir ortak çalışma yürütülerek bugün yaklaşık 250.000 LKW Huckepack aktarmalarıyla, yoğun ve yüklü transit yollardan arındırılmaktadır.

1999 yılında ÖKOMBI, alplerden geçmek isteyenlerin, Tauern tünelineki yangın nedeniyle yüklenerek bir talep patlaması oluşturmasında Wels-Villach Tauernnachse'ye bir gün içerisinde aktarma yaparak esnekliğinin büyüklüğünü ve hizmet verme kapasitesini kanıtlamıştır. Rola konvoyu özellikle de ÖKOMBI Lokomotifi Brenner-Manching istikametinde eskic, olduğu gibi yine en yoğun saatlerde saati saatine günlük 30 tren dolayısıyla yıllık 160.000 LKW yükünü taşımaktadır.



ROLA'nın kuruluşundan bu yana Türk yolcularımızla aramızda giderek artan bir hızla Macaristan yolu üzerinden RAYLI TAŞIMACILIK ilişkileri başlatılmıştı. Evet, bu yılın ilk 5 ayında Budapeşte- Wels istikametinde % 36.84 ve Sporn- Wels yolunda de %27 artışla başarı kaydedtik. Toplam olarak: 22.552 Türk vatandaşını 1999 da RAYLI YOL'la taşıdık. LKW sürücüleri, tren yolculuğunu, seçiyorlar. Çünkü içlerinde gittikleri kuşetli vagonlarda istirahat ederek varacakları hedef istasyondan sonra kendi LKWlerini dinç olarak kullanıyor ve yolculuklarına devam edebiliyorlar. Ayrıca terminallerimizde -örneğin Wels'te- asma düş, dinlenme odaları ve aynı zamanda Türk yemeklerinin büyük bir kısmını bulabilmekteler.

ROLA'nın bugünkü başarısı, bu yılın Eylül ayından itibaren devreye girecek olan 200 yeni düşük seviyeli vagon yapılmasında olduğu gibi, bu alana daha büyük miktarlarda yapılmasına ilişkin yatırımların ne derece doğru olduğunu göstermiştir.

Tanıtım Yazısı/PR-Text

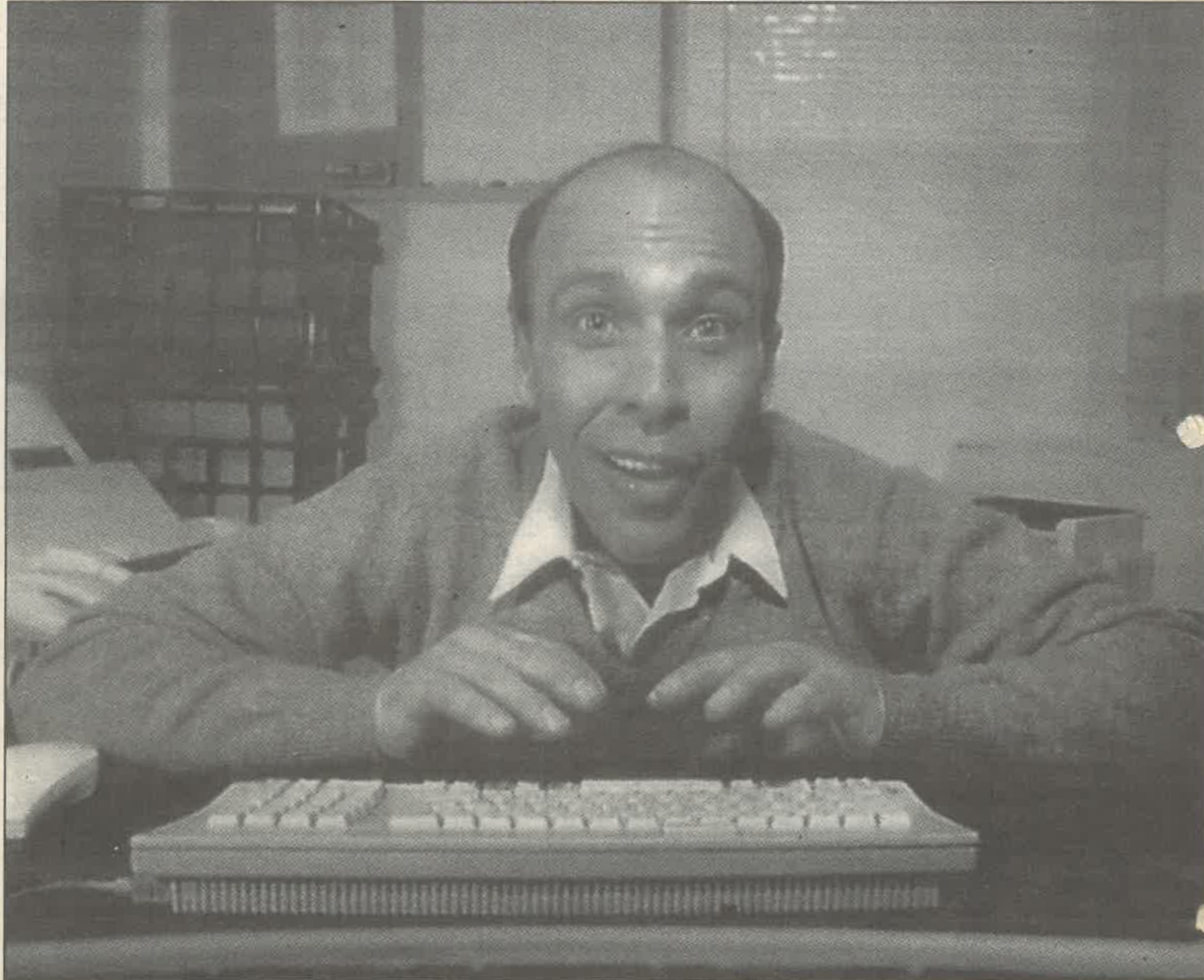
**Su andan itibaren:
ÖKOMBI İnternet sayfasına hoşgeldiniz.**



ÖKOMBI Sanal Sitesi'nden kucaklar dolusu selamlar!
ÖKOMBI Sanal Sitesi www.oekombi.at adresinde olup, ziyaret ederek, ÖKOMBI hakkında istediğiniz bilgilere ulaşabilirsiniz.
Şu andan itibaren Kombine taşımacılıkla ilgili en iyi İnternet sayfaları sanal sitemizde:

www.oekombi.at

Kelliğin ilacı bulunduğu iddiası



Kellik üzerinde çalışmalar yürüten Amerikalı uzmanlar, dökülen saçların yeniden çıkmasını sağlayan hap şeklindeki bir ilaç geliştirdiler. Hapın denendiği gönüllülerden önemli bir kısmının başında yeniden saç çıktığı belirtiliyor.

ABD'de, kellik üzerinde çalışmalar yürüten Florida Üniversitesi uzmanlarının, dökülen saçların yeniden çıkmasını sağlayan hap şeklindeki bir ilacın geliştiri-

lmesinde büyük başarı sağladıkları duyuruldu.

Üniversite doktorlarından Marty Sawaya, "Dutasteride" adını taşıyan hapın, kelliğe karşı mücadelede bir devrimin habercisi olduğunu söyledi. Hapın denendiği gönüllülerden önemli bir kısmının başında yeniden saç çıktığı, ancak klinik deneylerin henüz sürdüğü belirtildi. Başa sürülmek suretiyle uygulanan diğer kellik tedavilerinin tersine Dutasteride, bir tablet olarak ve yutularak tatbik ediliyor.

Uzmanların verdiği bilgiye göre, erkeklik hormonu testosteron, bazı erkeklerde genellikle genetik sebeplerden dolayı, ilerleyen yaşlarda, benzer bir hormon olan "Dehidrotestosteron"a dönüşüyor. Bu hormon, cinsel gücü korurken, saçların önce olağanüstü incelmeye, sonra da zayıflıktan dolayı koparak

dökülmesine neden oluyor. Dutasterine ise, bu hormonal değişimi durdurma ve geri çevirme işlemini gerçekleştirdiği için saç dökülmesini önüyor ve yeniden saç çıkmasını sağlıyor. Yapılan araştırmalar saçları dökülen birçok erkek bu durumu olduğu gibi kabul edip yaşamına mutlu şekilde devam ederken kelliğe doğru adım atan bazı vatandaşları korkunç bunalımda olması dikkati çekiyor.

Suç oranı artıyor

Viyana'da günde 82 hırsızlık vakası!

Bir yılda 30.084 hırsızlık olayıyla Viyana Avrupa ülkeleri arasında en ön sırada yer alıyor.

Viyana- 17 dakika bir yağmaya sahne olan Viyanada çeteler ipini sapını koparmış dolaşıyorlar. Güvenlik yetkilileri en çok yağmacılık ve hırsızlık olayının Favoriten, Simmering, Floridsdorf ve Donaustadt muhitlerinde gerçekleştiğini ifade ediyorlar. Viyana Emniyet bürosu yetkililerinin yaptıkları açıklamalara göre "Viyana her şeye rağmen en güvenli şehir". Yetkililer tüm bu olaylara rağmen pek çok çeteyi yakaladıklarını ve sınırlardaki güvenlik artırma hareketinin son derece başarılı yapıldığını ileri sürüyorlar.

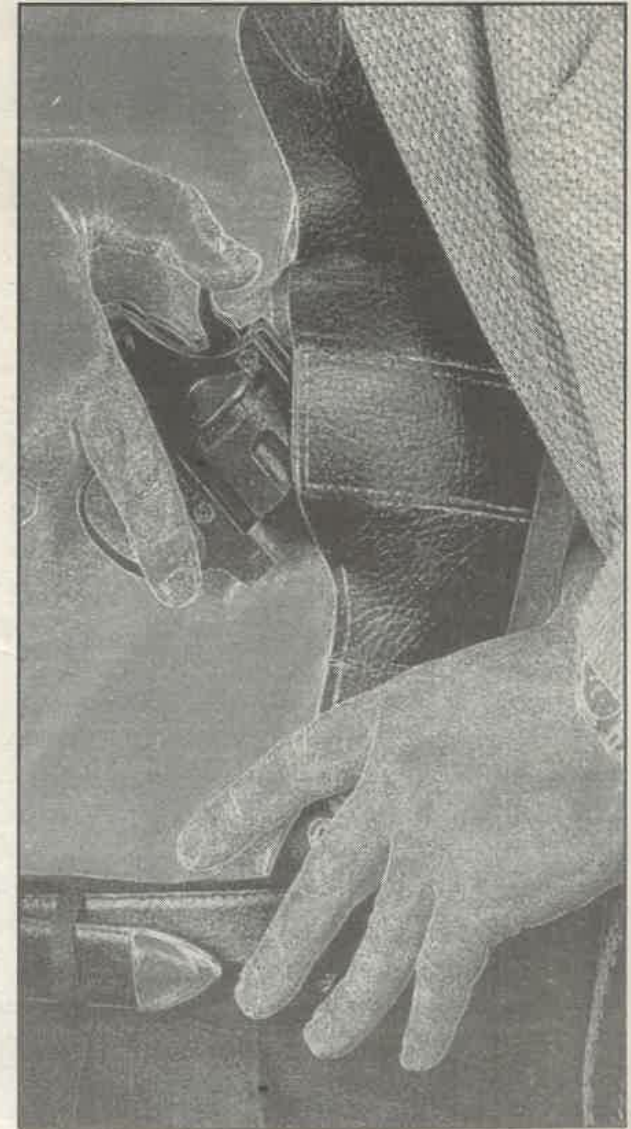
Ömür boyu hapis

Uyuşturucu krallarına ömür boyu hapis

Viyana- Yürürlüğe girmekte olan yeni Uyuşturucu Yasası uyuşturucu satıcıları için son derece sert tedbirler içeriyor. Bu kanunla birlikte uyuşturucu mafya liderliği yapanlar için en ağır ceza verilecek; ömür boyu hapis. Uyuşturucu çetesinde bulunma-ya öngörülen en düşük ceza ise 3 yıl hapis. Suçun tekrarı

halinde verilecek cezalar çok daha ağır.

Şimdiye kadar hakim olan uyuşturucu bağımlıları için "cezalandırmak yerine yardım etmek" stratejisi böylece ikinci plana atılmış oluyor. Son sözü hukuk söyleyecek. Yasa metninden anlaşıldığına göre uyuşturucu bağımlısı olmayan satıcılar için öngörülen cezalar çok daha yüksek.



Türk vatandaşlık



Türk Vatandaşlık Yasası'ndaki değişiklikler yürürlüğe girdi. Yeni Vatan Gazetesi sizler için araştırdı.

Askerlik yükümlülüğü ile ilgili hususlar (Yasa'nın 20/b maddesi):

Bu değişikliklerle Türk vatandaşlığından izinle çıkma için askerlik yapmış olma şartının aranmasından vazgeçilmiştir.

a) Halen bedelli askerlik için başvurmuş olup, 4112 sayılı yasa uyarınca vatandaşlıktan izinle çıkmak isteyenlerin durumu: Bu kişiler yasanın 20/b maddesindeki değişiklikten yararlanacaklardır. Ödeme-

ler bakımından temel kıstas, dövizle askerlik hizmeti kapsamında bulunup ta, hem temel eğitim hem de ödeme yükümlülüğünü tamamlayarak kesin terhise hak kazananlar ile, bu iki yükümlülüğünden birini tamamlamadıkları için kesin terhise müstahak olmayanlar arasındaki statü farkıdır. Bu çerçevede,

♦ Döviz borcunu kısmen veya tamamen ödemiş ancak henüz temel askerlik hizmetini yapmamış olanlar vatandaşlıktan çıkma belgelerini alıp yabancı statüsüne geçmelerini müteakip, askerlik şubelerine veya ilgili dış temsilciliklere başvurmaları halinde, ödemiş oldukları dövizleri geri alabile-

ceklerdir.

♦ askerlik hizmetini yapmış ancak borcunu kısmen ödemiş olanlara da, müraacatları halinde ödemiş oldukları dövizleri geri alabileceklerdir.

♦ Yukarıda belirtilen iki kategoriye giren kişilerden, ileride yeniden Türk vatandaşlığına dönmek isteyenler, ödemiş oldukları dövizleri geri almış iseler Türk vatandaşlığına yeniden girdikten sonra dövizle askerlik hizmetinden yararlanmaları mümkün değildir.

Bu kişiler yeniden Türk vatandaşlığına döndükleri takdirde tabi oldukları statülere göre asker edilecekler, ancak daha önce temel askerlik eğitimi yapmış olanların bu süresi, yapacakları askerlik süresinden düşülecektir. Ödemiş oldukları dövizleri geri alma-



YENİ VATAN GAZETESİ

yasasındaki değişiklikler

miş olanlar ise ileride yeniden Türk vatandaşlığına geçmeleri halinde, 38 yaşın altında iseler, talepleri halinde dövizle askerlik hizmetinden yararlanabileceklerdir. 38 yaşın üstündekiler için bir imkan mevcut değildir. 38 yaşın üstündekilerden daha önce temel askerlik eğitimi yapmış olanların bu süreleri de keza askerlik süresinden düşülecektir.

b) 4112 sayılı yasa uyarınca askerlik görevini yapmadan izinle Türk vatandaşlığından çıkmasına izin verilen kişilerin, ileride yeniden vatandaşlığa alınmaları halinde, askerlik hizmetinden muaf tutulmaları söz konusu değildir.

c) 4112 sayılı yasa uyarınca, izinle Türk vatandaşlığından çıkan yükümlüler, vatandaşlığına geçtikleri ülkenin ordusunda askerlik hizmeti yaptıktan sonra yeniden Türk vatandaşlığına alındıkları takdirde, "Birden fazla tabiyetli Türk vatandaşlarının askerlik yükümlülüklerinin yerine getirilmesine ilişkin" olarak halen mevcut uygulamadan yararlanacaklardır.

d) Yoklama kaçağı, baka-ya, firar, hava değişim tescavüzü durumunda bulunan yükümlülere, Türk vatandaşlığından çıkma izni verilmeyecektir.

e) 4112 sayılı yasa yürürlüğe girmeden önce, askerlik yapmamış oldukları için Türk vatandaşlığından izinle çıkmayacakla-

rına dair kenilerine resmi makamlarımızca verilen belgelere istinaden, yabancı bir devlet vatandaşlığına kabul edilmiş olanların, Türk vatandaşlığından çıkmalarına izin verilmesi mümkündür. Ancak 403 sayılı Türk Vatandaşlığı Yasası'nın 29. maddesinde 4112 sayılı kanunla yapılan değişiklikle tanınan haklar, sadece doğumla Türk vatandaşı olup, Bakanlar Kurulu'ndan çıkma izni almak suretiyle yabancı devlet vatandaşlığını kazanan kişileri istihdaf ettiğinden, yukarıda değinilen, daha önce çıkma izni almadan yabancı devlet vatandaşlığını kazanmış olan bu kişilerin 29. maddedeki değişikliklerle getirilen haklardan yararlanmaları mümkün bulunmamaktadır.

II. 403 sayılı yasanın 29. maddesinde yapılan değişikliklerle ilgili hususlar

a) Doğumla Türk vatandaşı olup, sonradan Bakanlar Kurulu'ndan çıkma izni almak suretiyle yabancı bir devlet vatandaşlığını kazanan kişiler, T.C.'nin milli güvenliği ve kamu düzenine ilişkin hususlar saklı kalmak kaydıyla, aşağıda belirtilen konularda, Türk vatandaşlarına tanınan haklardan aynen yararlanmaya devam edeceklerdir: Bu haklar şunlardır: "İkamet, seyahat, çalışma, yatırım yapma, ticari faaliyet, miras, taşınır veya taşınmaz mal satın alınması, ferağı ve kiralama".

b) Bu kişilere talepleri üzerine, yurtdışında Türk temsilcilikleri, yurt içinde ise İçişleri Bakanlığı Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü ile İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüklerine, statülerini kanıtlayacak bir "İzinli Çıkma Belgesi" verilecektir. Bu belge yukarıda belirtilen haklara ilişkin işlemler sırasında ibrazedilmelidir.

c) Yukarıda (I e) maddesinde belirtildiği gibi, hükümetimizden izin almadan başka bir devletin vatandaşlığına geçmiş olanların, yasanın 29. maddesinde

belirtilen haklardan yararlanmaları mümkün değildir. **d)** 403 sayılı yasa uyarınca Türk vatandaşlığından çıkmış olan kişiler, diledikleri takdirde, aynı yasanın ilgili hükümleri uyarınca yeniden Türk vatandaşlığına alınmak üzere müraacat edebilirler.

e) 4112 sayılı yasa uyarınca Türk vatandaşlığından çıkan kişiler, Merkez Bankası'ndaki kredi mektuplu döviz tevdiat hesaplarını kullanmaya devam edebileceklerdir.



YENİ VATAN GAZETESİ



Telekommunikations AG

Museumstrasse 3b/14 A-1070 Wien
http://www.eWave.at tel: 01 522 38 84

Fiyatlarımız kendisini konuşturuyor...

Avusturya'dan ...

... Türkiye'ye

... Türkiye-Cep'e

3,30 ATS

4,30 ATS

Dakika fiyatlarına KDV dahildir*.
Yeni Vatan Gazetesi okurlarına özel tarife
PRESELECTION bağlantısı ile.
(Lütfen Yeni Vatan Gazetesi okuru olduğunuzu belirtiniz.)

şu şartlarda...

- Türkiye'ye en ucuz telefon fiyatları bizde
- ilk saniyeden itibaren saniye, saniyesine hesap
- minimum konuşma sınırlaması ve aylık vergi ücreti yok
- internet'den detaylı görüşme liste dökümü
- ücretsiz ve otomatik ön numara araması (Preselection)
- ücretsiz Telefon açtırma (Freischaltung)
- dilediğiniz zaman anlaşmadan para ödemediğinizden çıkma imkanı
- sıfır riziko

... Arayın konuşalım, sizi abonemiz yapalım :

<http://1021.ewave.at>

tel: 01 / 522 38 84 fax: 01/ 522 38 84-55

*) yurt içi ve dışı fiyat tarifemizi servis hattımızdan öğrenebilirsiniz.

Çocuklar ve sigara

Sigara içen anne babalar, çocuklarının sağlığını tehdit ediyorlar. **Akciğer iltihabı, bronşit, astım ve kanser tehlikesi kapıda**

Graz'daki bir kongrede Avusturyalı doktorlar "sigara çocuklara kötü muameledir" açıklamasında bulundular. Sigara tiryakisi ebeveynler çocuklarda astım gibi akciğer rahatsızlıklarına sebep olmalarının ötesinde sonunda akciğer kanserine sebep olacak nitelikte duyarlılıklara neden oluyorlar.

Graz Üniversitesi Çocuk ve Genç Sağlığı kliniği üyelerinden olan Prof. Dr. Maximilian Zach "pasif sigara içiciliği çocuklarımızda çok ciddi sağlık riskini beraberinde getiren bir olay olmuş durumda" ifadelerine yer verdi. Kongre sonunda akciğer hastalıklarına değinilerek şu açıklamalarda bulundular

• Sigara içen hamile ka-

dınların çocuklarının solunum yolları az gelişiyor.

• Sigara içilen bir ailede bulunan körpe çocuklar çoğunlukla ani ölümlerle karşılaşılıyor.

• Pasif içici çocuklarda çoğunlukla bronşit, akciğer iltihabı astım gibi ömürlerini kısaltıcı etkenler gözüküyor.

• Pasif içici çocuklar hastalıkları çabuk kapacak bir bünyeye sahip oluyorlar. Grip, öksürük, alerjiler orta kulak iltihabı hatta işitme duygusunu yitirmeye kadar giden hastalıklara son derece duyarlı oluyorlar.

Avusturya'da hala 2.3 insan fosur fosur sigara çekiyor. Ebeveyni sigara içen aileler aynı zamanda çocuklarına bu anlamda son derece kötü örnek oluyorlar. 14 yaşından itibaren 3 gençten birisi sigaraya başlıyor.

Bunların da aşağı yukarı hepsinin de ya ebeveyninden en az birisi sigara mübtelası.



YENİ VATAN GAZETESİ

"Yiğenim evladımız için yaşıyoruz!" Arhan Kardaş



Ana-baba hakkının bizim kitabımızda vurgulandığı denli ne bir kitap, ne de bizim kültürümüzde üzerinde durulduğu denli bir kültür gösterilebilir. Ana-ata, almaktan çok vermeye, yaşamaktan çok yaşatmaya kilitlenmiş olduklarıyla iftihar ederler. Ancak ne hikmetse evlatlar hep nankör, hep ikiyüzlü hep yüzlerini şeytan göresi varlıklar?!!

Evlat, önüne imkanlar serilmesine rağmen anne babanın arzu ettiği insanlar olmaya bilir. Peki anne ve babalar evlatları noktasında ne kadar başarırlılar?

Brunnenmark'ta hangi sebzenin kaç kuruş ucuz olduğuna kadar hesap edip evladını bit pazarından giydirenken, Türkiye'de bilmem ne bankasına ileride içersinde evlatlarının asla oturmayacağı apartmanlar dikmek üzere milyonlar şilin yatıran ana-baba, ana-ata mı?

Evlatlarını tüm gün boyunca teslim ettikleri mekteplerini, kayıt zamanı dışında-Allah bilir kaydını da Almanca bilen bir akrabası yaptırmıştır- yıllar boyunca bir kez olsun ziyaret etmemiş, veli toplantılarına Türkçe tercüm-

anları bulunmasına rağmen bir kez olsun katılmamış, yavrularının kaçınıcı sınıfa hangi okula gittiğini bilmeyen, okula devam edip etmediğini soruşturmayan ana-ata ne kadar ana-atadır?

Sabahtan akşama kadar cami avlularında ya da kahvehanelerde sigarasını tellendirirken, meyhanelerde ve eroin bataklığında bulunan yavrularından şikayet edip, çocuğunun eğitimi ve geleceği adına vereceği bir kaç bin Şilin'i çok gören babanın samimiyetine inanmıyorum! İnanmıyorum böylesi insanların "Vallah yiğenim, evladımız için yaşıyoh" martavallarına! Alınlar secdeye giderken batan banka haberlerinden yürekleri hopladığı kadar evladının eğitimi, edebi, insaniyeti ve evrensel değerlerimizi bir sonraki nesle taşıyacak bir ortamın sağlanmasına yürekleri hoplamayanların masallarına karnım tok!

Avusturya'da hiç bir Türk ana-atası evlatlarından saygıyı aldıkları arabalarla, yaptırdıkları apartmanlarla ya da parayla satın alamayacak! Saygı duymadan, saygı duyulmaz, sevmeden asla sevilmez.



► Mercedes-Benz'in transport arabaları hakkında bilgi edinmek isteyen herkese gerekli hizmeti veren

AYHAN DEMİR

sizleri bekliyor.



Adres : Georg Pappas Automobil AG

Nutzfahrzeug-Zentrum Wr. Neudorf

Industriezentrum NÖ Süd Str. 4,

2355 Wr. Neudorf

Tel: 02236 / 604 Dw 265 und 559

Mobil : 0664 / 435 50 42

İçten sevgi ve selamlarımızla



Mercedes-Benz



Mercedes-Benz **VITO 110 CDI**

9-kışılık oturma alanı, Klimalı, "Komfort" paketi Türk aileleri için ideal bir araba



Mercedes-Benz **SPRINTER 313 CDI**

Soğutucu aleti olan kasalı kamyon transporter Konvekta, Fahrerhauspaket Ürünlerinizi uzun süre taze tutar

Kullanılmış Araba Merkezinde İDEAL AİLE VE İŞ ARAÇLARI

NGC - Nutzfahrzeug - Gebrauchtwagen - Center Österreich

► Şimdi 3 satış noktası üzerinden kullanılmış Mercedes Transport arabalarına ulaşabilirsiniz. Bu adresler şöyle:

► **Wr. Neudorf'da Georg Pappas Automobil AG merkezinde**

► **Graz-Zettling 'de Firma Wittwar GmbH'da**

► **Linz'de Firma AVAG Automobilvertriebs AG**

► Yukarıda ki satış noktalarımızda örneğin 3,5 ton veya 7,5 ton Transporterlerimizi geniş kullanılmış Transporter koleksiyonlarımız arasından seçebilirsiniz.

► Sadece işadamları için değil... Ailesi ile Türkiye'ye tatile gidenler için Mercedes Benz öyle konforlu, güvenli, sağlıklı, refah ve uygun ki... Eminiz ki siz de Ayhan Demir'e gittiğinizde kibar ve herkül gibi Mercedes Benz Transport'ları tanımaktan büyük keyif alacaksınız. **Ayhan Demir** sizi bekliyor...



Mercedes-Benz

İş piyasasında yeni düzenleme



Ekonomi ve Çalışma Bakanlığı, İş Kurumu bazı yabancıların iş piyasasına girmesini kolaylaştıran düzenlemeler getirmişlerdir.

Yasada değil, yönetmelikte yapılan bir düzenleme şöyle

1. Aşağıdaki kişiler için, işverenin çalışma izni alabilmesi mümkündür :

- Beş yıldan beri Avusturya'da yaşayan ve gerekli oturma iznine sahip olan kişiler.

(Örneğin : Niederlassungsbewilligung)

- İlticaları, iltica yasaının 15 inci maddesine göre reddedilmiş (Bu şahıslar, insancıl nedenlerden dolayı sınır dışı edilemez) ve geçici oturma izniyle en az iki yıldan beri Avusturya'da yaşayan kişiler.

- Aile içinde şiddete uğramış kişiler (ancak belirli şartlar altında).

- Beş yıldan az Avusturya'da yaşamalarına rağmen,

takdire değer sosyal-insancıl nedenleri olan ve gerekli oturma iznine sahip olan kişiler. (Örneğin : Niederlassungsbewilligung)

- Eğer İş Kurumu, başvuru yapmış olan işverene iki hafta içerisinde söz konusu iş için başka bir yedek işçi (örneğin: Avusturyalı veya serbest çalışma izni olan yabancı işsizler) bulamazsa, bu kişiler için çalışma izni vermesi gerekir.

2. Yabancı gençler :

- Zorunlu eğitiminin son yılını Avusturya'da bitirmiş ve anne veya babası son beş yıl içerisinde en az üç yıl çalışmış olan gençlerle, 1.1.1998'den önce yapmış oldukları başvuruyla gelen (bunlardan, zorunlu eğitimini Avusturya'da bitirmiş olmaları şartı aranmaz) ve yine anne veya babası son beş yıl içerisinde en az üç yıl çalışmış olan gençler için, geçerli oturma izinlerinin (Örneğin : Niederlassungsbewilligung) olması şartıyla çalışma izni verilir.

"Hasret çekenlere"

TURTAMEK ürünleri pek yakında marketinizde.

TURTAMEK
"koy sepete"

Hastane kliniklerinde ayakta tedavi ücreti (Ambulanzgebühr):

250 Şilin

19 Nisan 2001 tarihinden itibaren, hastane kliniklerinde ayakta tedavi olanların muayene başına 250.- ATS ücret ödeme zorunluluğu getirildi.

Hastanın doktor tarafından havale edilmesi durumunda sadece 150.- ATS ödemek gerekecek.

Klinik ücreti dört aylık dönemler için alınıyor.

Yeni getirilen yasa, klinik ücretlerinin toplu miktarının bir takvim senesinde şahıs başına 1000.- Şilin' i geçmemesini öngörüyor.

Aşağıdaki kişiler için klinik ücreti ödenmesi gerekli

değil:

- ♦Beraber sigortalı olan çocuklar,
- ♦Öksüz/yetim maaşı alan ve başka geliri olmayan çocuklar,
- ♦Reçete ücretinden muaf olanlar,
- ♦ Sosyal sigortaların kliniklerinde tedavi görenler,
- ♦Kontrol muayenelerini

yaptıran hamileler,

- ♦Acil tıbbi durumlarda, klinikte ayakta tedaviden sonra hastaneye yatırılan kişiler,
- ♦Bir klinikten diğer bir kliniğe havale edilenler,
- ♦Diyaliz hastaları, Işın tedavisi veya Kemoterapi gören hastalar.



CREDITANSTALT

- Bireysel krediler,
- Ticari krediler ve her türlü bankacılık işlemleri
- Vadeli ve vadesiz tasarruf hesapları

KREDİLERİNİZ BİZDEN

A-1070 Wien, Westbahnstr. 32-34, Tel.: 01/ 523 86 46

ilan/Anzeige

YENİ VATAN GAZETESİ

Bayanlar için özel ilave

İÇERİK

Sayfa 38

Kadınlar sigaradan daha kötü etkileniyor

Sayfa 39

Gizli dert bu, söyleyemem herkese...

Sayfa 40

"Kireçlenme" deyip geçmeyin

Sayfa 41

Bel ağrısı kadınları seviyor

Kadınlara çok özel öneriler

Sayfa 42

Şiddet gören kadınlar önce "çocuğum" diyor

Sayfa 43

"Hayır" diyemeyenler hastalık hastası oluyor

Sayfa 44

Normal doğum mu? Sezeryan mı?

Sayfa 47

Hantallık kalbe zarar

İlk 3 ay ilacı unutun

Sayfa 48

Saç bakımı ile gelen mutluluk

Sayfa 49

Zayıflarken öğün sayısına dikkat

Sayfa 50

Kısırlığın çaresi yok mu?

Sayfa 52

Obezlik anne karnında başlıyor

Gebelikte meme gelişimi ve emzirme

Sayfa 53

İlaç alerjisini tanıyın

Sayfa 54

Rahim kanserinde yeni umut

Sayfa 55

Yıkanırken hastalanmayın

Kadın ve anksiyete

Sayfa 56

Meme kanseri

Sayfa 57

Erken teşhis kurtarıyor



Büyük emekler ile hazırlanmış özel ilavemiz çok kıymetli bayan okuyucularımıza küçük bir hediyemizdir.

Saygılarımızla

YENİ VATAN GAZETESİ

YENİ VATAN GAZETESİ

Kadınlar sigaradan daha kötü etkileniyor



yüzde 31'i, erkeklerin ise yüzde 30'u sigara tiryakisiydi.

Ayrıca çalışmanın diğer bir yönü de sigara içenlerle içmeyenlerde görülen semptomları belirlemek oldu. Buna göre nefes darlığı, öksürük gibi rahatsızlıkların sigara içen kişilerde diğerlerine nazaran iki kat daha fazla rastlandığı ortaya çıktı.

Erkeklerle göre daha küçük akciğerlere sahip olan kadınlar, sigara içtikleri takdirde astım ve benzeri solunum yolu hastalıklarına daha kolay yakalanıyor.

Norveçli bilimadamları, yaptıkları iki yıllık çalışma sonucunda sigara içen kadınların erkeklerle göre daha fazla sağlık sorunu yaşadığını saptadı. Bunun temel sebebi olarak kadınların daha küçük akciğerlere sahip olmasını gösteren bilimadamları, kadınların nefes alma sorunlarına karşı daha hassas bünye-

leri olduğunu açıkladı.

Araştırmaya göre erkeklerle aynı oranda sigara içen kadınlar zararlı gazlara daha fazla maruz kalıyor.

65 bin kadın ve erkek deneğin kullanıldığı çalışmada sigara içen kadınlar da astım hastalığı oranının yüzde 50 arttığı saptanırken erkeklerde böyle bir verinin oluşmadığı görüldü.

Araştırmaya katılan kişiler, sigara içme alışkanlıkları ve solunum yolu rahatsızlıklarıyla ilgili sorulara cevap verdiler. Denekler arasındaki kadınların



bulantı, %25 inde kusma ve %35 inde dışkılamada sıklaşma görülür. Ağrılar genellikle kramp tarzında ve karının alt bölgesinde yer alır. Ağrı başlar şiddetlenir, en üst noktaya erişir ve tekrar azalır. Krampların nedeni rahimde meydana gelen kasılmalardır.

Ağrıların şiddeti kişiden kişiye değiştiği gibi aynı kişide de değişir. bazı kadınlarda titreme, halsizlikte ağrılara eşlik eder. Bacaklarda ve karın kaslarında da kramplar ortaya çıkabilir.

Genellikle adet kanaması başlamadan bir kaç saat önce başlar, şiddeti ilk saatlerde gittikçe artar ve tepe noktasına erişir. Gittikçe azalarak 1-2 gün sürebilir. Kişin günlük aktiviteleri bundan etkileniyorsa ağır vaka olarak nitelendirilir.

Her iki kadın dan birisi bu ağrıları değişik şiddette yaşar.

Çocuk doğurmamış, sigara içen, alkol kullanan, şişman, ailesinde dismenore olan kişilerde dismenore riski daha fazladır.

Gizli dert bu, söyleyemem herkese...

Kadınların gizli derdidir sancılık adet görmek. Oysa ortalama olarak her iki kadından biri jinekolojik olarak adet günlerinde sancı yaşar.

Ağrılı adet görmeye tıpta dismonore denilir. Dismonore insanlık tarihi kadar eski ve belkide en sık rastlanan jinekolojik sorundur. Her iki kadın dan birisi bu ağrıları değişik şiddette yaşar. Son zamanlara kadar dismenorenin sosyal etkileri göz ardı edildiğinde ve bu sorunun kadının herkezdten gizlediği bir sorun olmasından üzerine gidilmemiştir.

Tıp dismenorenin psikolojik bir sorun olduğunu düşünmüş ve hastalara bununla yaşamaya alışmalarını tavsiye etmiştir.

Son zamanlarda kadının toplumdaki yerinin de-

ğişmesi ve üretkenliğin artmasıyla dismenore üzerine ciddi araştırmalar yapılmaktadır.

Artık dismenore psikolojik bir sorun olarak görülmemektedir. Hiç bir anatomik bozukluğu veya hastalığı olmayan kadınlarda dismenorenin (primer dismonore) ortaya çıkmasının nedeni bir tür hormon olan prostaglandin seviyesindeki artıştır.

Ağrının oluş mekanizması konusunda detaylı bilgiyi uzman doktorlardan alabilirsiniz. Bu konu tedavi yöntemlerini anlamak açısından çok önemlidir.

Dismenore genellikle 20 yaşlardan önce kendisini gösterir. Bir kaç yıl içinde kaybolabilir veya şiddeti azalabilir.

Yaklaşık %50 vakada



Türkiye'de, çoğunluğu kadınlar olmak üzere 5 milyon kişiye, 60 yaşın üzerindekilerin yarısında "kireçlenme" hastalığı bulunuyor.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tansu Arasil romatizmal hastalıkların en sık görüleni olan ve halk arasında kireçlenme ola-

rak bilinen "osteoartrit"in, Türkiye'de 5 milyon, ABD'de ise 16 milyon kişide görüldüğünü bildirdi.

Eklem çevresinde ağrıya ve şişliğe yol açan, hareketlerde kısıtlanma ve zorlanma yaratan kronik bir hastalık olan kireçlenmenin, yaş ilerledikçe görülme sıklığının arttığını belirten Prof.Dr. Arasil, kalıtım, şişmanlık, eklem ağsırı kullanılması ve hareket-sizliğin, kireçlenmenin or-



“Kireçlenme” deyip geçmeyin



taya çıkmasında etken olduğunu kaydetti.

Kadınlarda kireçlenmenin daha fazla olduğunu ve menopoz ile aynı dönemde denk geldiğini vurgulayan Prof.Dr. Arasil, kireçlenmenin görülme sıklığının 30 yaşın altında yüzde 1, 40 yaşlarında yüzde 10, 60 yaş üzerinde yüzde 50 olduğunu, 70 yaşında ise yüzde 70 oranında özellikle parmak eklemlerinde kireçlenme görüldüğünü bildirdi.

Türk halkında özellikle çömelerek yer silmek ve namazın, varolan diz eklem kireçlenmesini artırdığına da dikkati çeken Prof.Dr.Arasil, "Namaz, tüm vücut için iyi bir egzersizdir. Ancak kişide diz eklemlerinde kireçlenme varsa, namaz bunu daha da hızlandırıyor. Bu tür rahatsızlığı olan insanların namazlarını oturarak kılmalarında yarar var" diye konuştu.

Hangi spor nereyi etkiliyor

Prof.Dr. Tansu Arasil, yapılan spor faaliyetlerinin çeşitli eklemleri etkilediğini

de belirterek, şunları dedi:

"Futbol diz, ayak bileği ve ayak, koşu diz ve kalça, bale ayak bileği, ayak, boyun, kalça ve diz, güreş boyun, diz ve dirsek, bisiklete binmek ise diz kireçlenmelerine neden olabilir.

Hareketsizlik de kireçlenmeye neden olabilir. Bu nedenle 70 yaşından sonra bile günlük aktivitelerinizi yapmaya çalışın ve kendinizi zorlamadan yürüyün."

Prof.Dr. Arasil, kireçlenmenin eklem veya çevresinde ağrı, şişlik, çıtırtı sesi ve sabah tutukluğu şeklinde belirtiler verdiğine de dikkati çekerek, bu rahatsızlıkta en uygun sporun yürüyüş ve yüzme olduğunu kaydetti.

Kireçlenmesi olan kişilerin yavaş, ritmik ve düzenli yürümesi ve zıplamalardan kaçınması gerektiğini anlatan Prof.Dr.Arasil, egzersizler-sonucu eklemlerde ağrı olması halinde egzersizin azaltılması ve ağrıların sürmesi halinde mutlaka bir doktora başvurulması gerektiğini söyledi.

YENİ VATAN GAZETESİ

Bel ağrısı kadınları seviyor

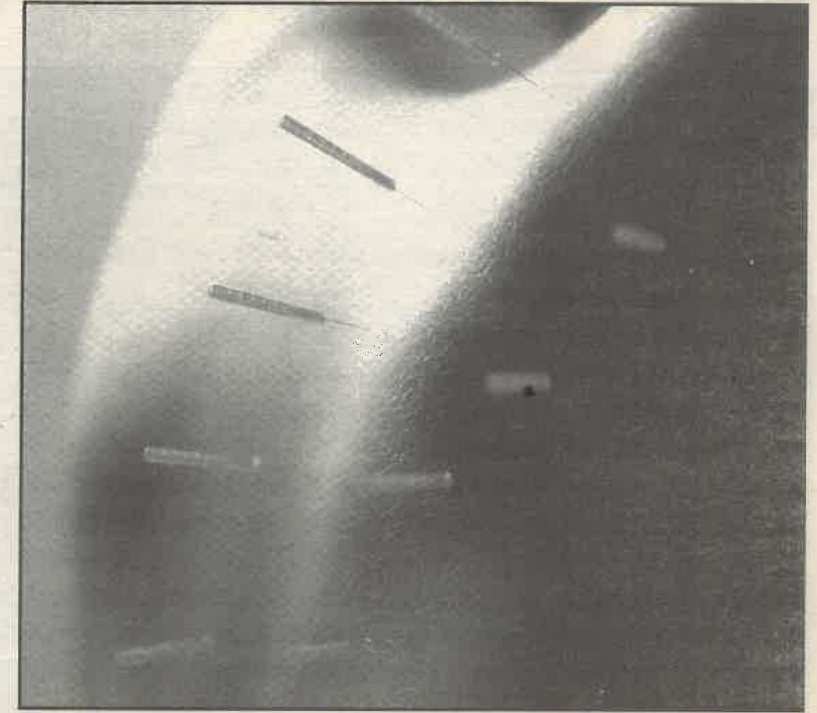
Yapılan araştırmalara göre, her 10 kişiden 8'i yaşının bir döneminde bel ağrısı sorunu yaşıyor.

Türkiye'de yapılan araştırmalara göre, bel ağrısı en çok kadınlarda görülüyor. Bel ağrısının sanayileşmiş toplumlarda en sık görülen sağlık problemi olduğu kaydedildi.

Bel ağrıının yüzde 90'ı mekanik nedenlerden kaynaklanıyor, yüzde 10'u ise sistematik bir hastalığın belirtisi olarak ortaya çıkıyor. Bel kaslarını zorlaya-

rak yük kaldırmanın bel ağrısının en büyük nedeni olduğu bildiriliyor.

İdrar yolu enfeksiyonları, prostatla ilgili hastalıklar ve virüs enfeksiyonlarının da bel ağrısına neden olduğu belirtiliyor. Bel ağrısının ilk ortaya çıktığında hemen doktora başvurulması gerektiği belirtilirken, aksi halde hastalığın kronikleşebileceği bildirildi. Bel ağrısı, aniden ortaya çıkıyor, bir yıl içinde tekrarlıyor, en çok ev kadınlarında görülüyor, prostat ve idrar yolu enfeksiyonları da ağrıya yol açabiliyor.



Kadınlara çok özel öneriler



sorunlarından biri de tuvaletten mikrop kapma korkusudur. Bilinenin aksine kalçaların nereye değdiği önemli değildir. Önemli olan idrar yapılırken alttan sıçrayan suyun genital bölgeye gelmesidir. Bunun için de hangi tür tuvalette ve nerede olursanız olun alttan sıçramayı önlemek için suyun üzerine tuvalet kağıdı koyarak mikrop kapmaktan korunabilirsiniz.

Kadın olmak özeldir. Kimi kez arkadaşınızla bile paylaşamayacağınız sıkıntıların olabilirsiniz. Günlük yaşamaya ait şu pratik bilgiler yaşamınızı kolaylaştıracak.

◆ Asla çok gerekmedikçe tampon kullanmayınız, ve gerekiyorsa 2-3 satten fazla vajinada tutmayınız.
◆ Denize ve havuza girerken tampon koyabilirsiniz vede koymanızı öneririz, ama 2-3 saati aşmamaya

dikkat ediniz.

◆ Kokulu petler kullanmak, genital bölgeye deodorant, parfüm sürmek bölgenin normal dengesini bozar

◆ Günlük iç çamaşırınızı ağ kısmı pamuklu olanlardan seçmeniz en sağlıklı tercihtir.

◆ Genital bölgenin gereğinden fazla yıkanması temizlik değildir. Üstelik o bölgedeki dengenin bozulmasını ve daha rahat

mikrop kapmayı sağlar.

◆ Ağda, jilet gibi yöntemlerle temizlik sağlandığı düşünülebilir. Ancak alınarak açılan kıl kökleri genital bölgenin kolayca mikrop kapmaya elverişli hale gelmesine neden olur. Bu nedenle gereken yerlerde makas veya makinayla tüylerin kısaltılması genital bölge için en sağlıklı temizlik yöntemidir.
◆ Bayanların en büyük

◆ Düzenli olarak jinekolojik muayenenizi yaptırın. İdeali şikayetiniz olmasa dahi 6 ayda bir muayene olmaktır.

Ayrıca erken teşhis ve tedavi için çok önemli olan pap smear (rahim ağzı kanseri için kontrol testi) testinizi ve göğüs kanseri için gerekli olan muayenenizi yaptırmayı ihmal etmeyin.

YENİ VATAN GAZETESİ

Şiddet gören kadınlar önce "çocuğum" diyor



Şiddete maruz kalan kadınlar, bebeklerini düzenli olarak doktor kontrolünden geçirdikleri halde kendileri için ilgili kurumlara başvurmuyor.

ABD'de yapılan araştırmada, doğumdan önce ve doğumdan sonra şiddete maruz kalan kadınların büyük bölümünün toplumun ilgili kurumlarına sadece bebeklerinin sağlığını kontrol ettirdikleri ortaya çıkarıldı.

Kuzey Carolina Üniversitesi'nde yapılan ve sonuçları Amerikan Tıp Derneği'nin yayın organında bugün yer alan araştırmada, 2 bin 648 gönüllü yeni

anne inceleme altına alındı.

Araştırmaya göre, bilhassa doğumdan sonra ev içi kaba kuvvete maruz kalan kadınların sadece yüzde 3.2'si şiddete maruz kaldıklarını ilgili toplum kurumlarına bildirdiler. Eşlerinden kötü muamele gören kadınların yüzde 75'inin yaralandığının saptandığı araştırmada, yaralanan annelerin de sadece yüzde 23'ünün tıbbi-ruhsal tedavi gördüğü kaydedildi.

Annelerin, istatistik değeri olarak hemen hemen tümünün ev içinde ne olursa olsun bebeklerini dü-

zenli hekim muayenesine götürdükleri belirlendi.

Konu, internette, Kuzey Carolina Ev İçi Şiddetle Mücadele Birliği'nin

<http://www.nccadv.org/> sitesinde, Amerikan Çocuk Sağlığı Akademisi'nin <http://www.aap.org> adresinden izlenebiliyor.



"Hayır" diyemeyenler hastalık hastası oluyor

Psikiyatristler, "duygu ve düşüncelerini dile getiremeyen, insanlara 'hayır' diyemeyen kadınlarda hastalık hastalığının daha sık görüldüğünü" bildirdi

Bir çeşit somatizasyon bozukluğu olarak nitelenen hastalık hastalığının kadınlarda daha sık görüldüğü bildirildi. Uzmanlara göre, hastalık kendilerini sözel dille ifade edemeyen ve hayır demesini bilmeyenlerde daha sık görülmüyor.

Somatizasyon bozukluğu, doktorun yaptığı fiziksel muayene ve laboratuvar incelemeleri ile yeterince açıklanamayan çok sayıda bedensel belirtilerin bulunmasıyla karakterize ediliyor. Somatizasyon bozukluğu olan ve genelde dahiliye doktorlarına giden hastalarda görülen şikayetler şöyle sıralanıyor:

"Bedenlerinde çeşitli ağrılar, sızılar, uyuşmalar, karıncalamalar, ateş basmaları, çarpıntı, boğazda tıkanma, boğulma hissi olabiliyor. Hastalarda halsizlik, güçsüzlük, unutkanlık görülebiliyor."

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin verilerine göre ise bir hastaya somatizasyon bozukluğu teşhisi konulabilmesi için şu özelliklerin olması gerekiyor:

◆ Bir kaç yıllık bir dönem içinde ortaya çıkan, tedavi arayışları ya da toplumsal, mesleki ya da işlevselliğin diğer alanlarında bozulma ile sonuçlanan, 30 yaşından önce başlayan çok sayıda fiziki yakınma öykü-

sünün olması.

◆ En az dört ayrı yer ve işlevle ilgili ağrı belirtisi: Örneğin baş ağrısı, karın, sırt, eklemler, kollar-bacaklar-

yaşam boyunca yüzde 0.5 ile 2 arasında görülüyor. Kadınlarda bu hastalığa erkeklerden 5-20 katı daha fazla rastlanıyor. Müzmin

Somatizasyon bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmiyor ancak araştırmalar duygu ve düşüncesini dışarı tam yansıtamayan,



da ağrılar, göğüste, makkatta, adet döneminde, cinsel ilişki sırasında, idrar yaparken ağrı hissedilmesi.

◆ Mide-bağırsak şikayetleri: Bulantı, şişme, gebelik dışında kusma, ishal vb.

◆ Bir cinsel belirti-şikayeti: Örneğin cinsel ilgisizlik, erken boşalma ya da boşalamama, kadınlarda organik nedeni olmayan adet düzensizlikleri.

◆ Bir yalancı nörolojik belirti: Örneğin koordinasyon ya da denge kusuru, güçsüzlük, halsizlik, felce benzer bir tablo.

Somatizasyon bozukluğu

bir hastalık olan somatizasyon bozukluğu genellikle 30 yaşından önce başlıyor ve yıllarca sürüyor.

Belirgin sıkıntı ve huzursuzluk oluşturuyor, kişinin mesleki ve toplumsal işlevinde bozulmalara yol açabiliyor. 6-9 ay gibi sürelerle var olan şikayetlerde artma ve yeni belirtiler baş göstermeye başlıyor. Bazen de 9-12 ay süren ara dönemler oluyor. Bu dönemlerde şikayetlerde azalma olurken stresle karşılaşılması durumunda somatik belirtiler yeniden alevleniyor.

insanlara hayır diyemeyenlerde daha sık görüldüğünü gösteriyor. Somatizasyon bozukluğunda bir bakıma kişinin beden diliyle iletişim kurmaya çalıştığına, kendini ifade etmek istediğine inanılıyor.

Somatizasyon bozukluğu olan hastaların tek bir psikiyatrist tarafından ayda bir mutlaka görülerek tedavi edilmesi gerekiyor. Hastalığı bilmeyen diğer branştaki hekimler farkında olmadan hastanın takıntılarını artırabiliyor. Tedavide psikoterapi ve ilaç biraraber kullanılıyor.

Normal doğum mu ? Sezeryan mı ?



Anne adayları 9 ay boyunca sezeryanın mı yoksa normal doğumun mu daha iyi olacağına karar vermede zorlanır. Peki nasıl karar verilmeli, kime danışmalı?

Tabiki bu konudaki yol göstericiniz ,daha doğrusu karar verecek ve kararı size onaylatacak kişi hekiminizdir.

Çünkü sizin ne istediğiniz veya neye inandığınızdan çok önemli olan, neyin gerekli olduğu veya sezeryanın mı yoksa normal doğumun mu hem anneye hem de bebeğe faydalı olacaktır.

Hemen her gebelikte başlangıçta yapılan kontrollerde bir özellik yoksa doğumun normal doğum olarak yapılması planlanmalı, eğer gebelik sırasında veya son dakikalarda bir problem ortaya çıkarsa sezeryana dönülebilmelidir.

Gebeliğin başlangıcında doktorların kesinkes sezeryana karar verdiği bazı özel durumlar vardır, bunların başında ;

- ◆ Çatısı dar(kalça yapısı doğum yapamayacak kadar dar olan),doğuma uygun olmayan hanımlar ,
- ◆ Bebeğin duruş bozukluğu (yan duruş gibi doğuma olanak vermeyen duruşlarda) olduğu durumlarda,
- ◆ Genelde yaşlı gebeliklerde (35 yaş üstü ve ilk gebeliği olan hanımlarda)
- ◆ Bazı çok genç anne

adaylarında

◆ Anne adayının ıkmayı engelleyecek hastalıklarında (çeşitli göz bozukluğu, yüksek tansiyon, bel fıtığı gibi)

◆ Anne adayının psikolojik olarak veya zihinsel olarak normal doğumu tolere edemeyeceği durumlarda

◆ İkiz,üçüz gebeliklerin çoğunda

◆ Gebelik sırasında gelişen tansiyon problemlerinde

◆ Rahim ağzı hastalığı (rahim ağzı kanseri gibi) olanlarda,

◆ Plasentanın(çocuğun eşi) rahim ağzını kapadığı durumlarda,

◆ Genelde eski sezeryan

geçirmiş hanımlarımızda,

◆ Bazı kalp rahatsızlıklarında,

◆ Vajinada mikrop veya hastalık olan bazı durumlarda (herpes veya tümör gibi)

◆ Vajen daraltma ameliyatı geçirmişlerde

Peki normal doğumun rizikoları nelerdir;

◆ Tamamen normal seyreten bir doğumda bile her an bir problem gelişebilir,

◆ Bebeğin çıkışta oksijensiz kalması,

◆ Bebeğin çıkışta sıkışıp kalması,

◆ Vajende oluşabilecek yırtıklar,



YENİ VATAN GAZETESİ



◆ Zor doğumlarda sonradan ortaya çıkan idrar kaçırma problemleri ve bunun gibi nedenlerdir.

Ama bu tip sıkıntılar çok nadiren oluşmaktadır ve uygun koşullarda yapılmaya çalışılan normal doğumlarda hemen müdahale etme şansı vardır.

Anne adaylarını normal doğumdan korkutan olayların başında ise bazen 12 saate kadar uzayabilen doğum sancılarının yarattığı sıkıntıdır. Ama günümüzde gelişen anestezi teknikleri ile ağrısız doğum, hipnozla ağrısız doğum gibi yenilikler bu korkuları ortadan kaldırmaktadır.

Sezeryanla, normal doğumda oluşabilecek yukarıda sayılan bütün rizikolar yok edilmektedir. Ve son yıllarda da sezeryan ile do-

ğum sayısında büyük bir artış vardır.

Bunun yanında sezeryanla doğumda normal doğuma göre anne açısından daha risklidir. Birinci risk anestezidir, ama epidural veya spinal anestezi ile (sırttan yapılan iğne ile belden aşağısının uyuşturulması) bu riziko azaltılmaktadır.

Sezeryan sonrası 3-4 gün hastanede kalma,normal hayata dönmenin 5-6 günü bulması,ameliyat sonrası ağrılar da sezeryanın dezavantajları arasındadır. Ameliyat yerlerinden enfeksiyon kapma,geç yara iyileşmesi,veya iyileşmemesi, uzun dönemde dikiş yerlerinde ve karın içinde ağrı olabilmesi,karın içinde yapışıklıklar olabilmesi sezeryanın rizikolarındandır.

Görüldüğü gibi her ikisinin de bir birine göre avantajlı,dez avantajlı yönleri var-

dır, ve tek başlarına değerlendirilmemektedirler.

Yapılması gereken zamanın ve gebeliğin hem anne

hem de bebek için neler getirdiğine bakmak,neyin her ikisi içinde en iyisi olacağına doğru karar vermektir.



YENİ VATAN GAZETESİ

CLUBKARTE
WELTWEITE BETRIEBUNG
12/2002
MAX FRÖHLICH
1970
09 442 393

sadece S 399,-
(€ 29,-)

Bu yaz sıcak olacak:

ÖAMTC
1/2 fiyatına.

Üyelik fiyatı sadece S 399,- (€ 29,-) S 798,- yerine (€ 57,99)

Seyahat sigortası ile S 733,- (€ 53,27) S 1.132,- yerine (€ 82,27)

31.12.2001 tarihine kadar.

Ayrıntılı bilgiyi en yakınınızdaki ÖAMTC hizmet şubelerinden veya
"www.oeamtc.at" internet adresimizden temin edebilirsiniz.

Bu Klübün üyesi olmak, ne hoş bir duygu.



www.oeamtc.at

Hantallık kalbe zarar

Haftada 1 saatlik yürüyüş bile kadınlarda kalp hastalıkları riskini yarıya indirebiliyor.

Yürüyüşün sağlık açısından yararını araştıran bilim adamları, haftada bir saatlik yürüyüşün bile kadınlarda kalp hastalıkları riskini yarıya indirebildiğini saptadı.

Amerikan Tıp Birliği'nin konuyla ilgili olarak yayınlanan raporunu yorumlayan Harvard Tıp Okulu bilim adamları, bunun az yürüyüş yapılması anlamına gelmediğini, ne kadar faz-

la yürüyüş yapılırsa, o kadar fazla yarar sağlanacağını söylediler.

Kadınların sağlığı açısından yürüyüşün yararıyla ilgili olarak daha önce yapılan araştırmalarda, haftada en az 3 saatlik yürüyüş yapılması salık verilmişti.

Araştırmacılar, kalp sağlığı açısından, haftada en az bir saat yürüyüş yapan kadınları, sigara içmeleri halinde bile, hiç yürüyüş yapmayan kadınlarla aynı düzeyde tutuyor.

Bu saptamadan yola çıkan araştırmacılar, sigara alışkanlığı olan kadınların fiziksel aktiviteyi de alışkanlık haline getirmelerini öneriyor.



İlk 3 ay ilacı unutun!

Uzmanlar, hamileliğin ilk 3 ayında vitaminler dahil hiçbir şekilde ilaç kullanılması gerektiğini belirtiyor

Hamileliğin ilk 3 ayında hiçbir şekilde ilaç kullanılmaması gerektiği bildirildi.

Dicle Üniversitesi (D.Ü) Tıp Fakültesi Jinekoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Talip Gül, hamilelikte gelişigüzel ilaç kullanılmasının hiçbir zaman önerilmediğine işaret etti. Gül, "Hamile kadının sağlığı kötüyse

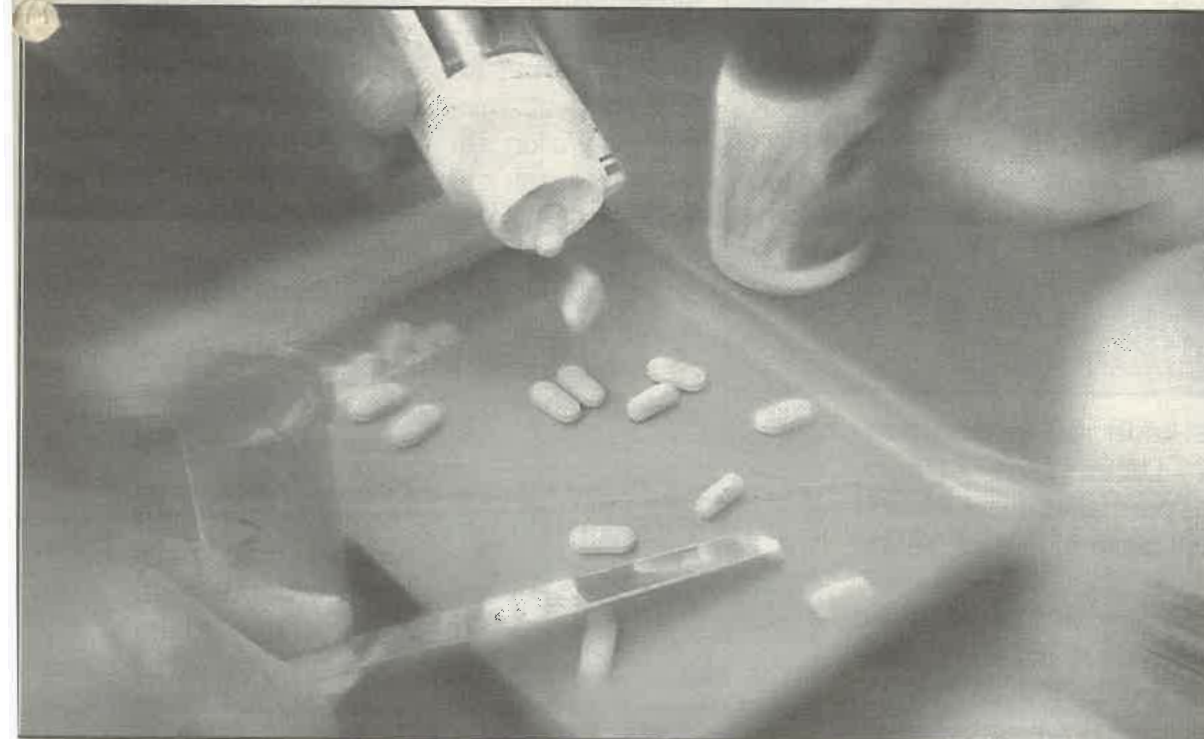
hekim kontrolünde yan etkisi en az ilaçlar kullanılmalıdır" dedi.

Hamilelerin doktor kontrolü dışında ilaç kullanmalarının hem bebeğe hem de anneye büyük zarar vereceğine dikkati çeken

Gül, şu uyarılarda bulundu:

"Hamileliğin ilk ayında özellikle ilaç kullanılması gerekir. Hatta vitamin ilaçları bile alınmamalıdır. Bazı ilaçların yan etkisi nedeniyle bebekler sakat kalabilirler. Hamilelerin ilaçların yan etkilerini çok bilmeleri gerekir. Hastalar ilk aylarında hamile olduğunu bilmediği için ağır ilaçları kullanabiliyorlar. Bunun önlemi de adet gördükten hemen sonra ilaç kullanılmasıdır. Doktorlar da ilaç verirken, bunu göz önünde bulundurmalıdır.

Kadın doğum uzmanları dışındaki hekimlerin de hamilelikte zararlı olan ilaçları çok iyi bilmesi lazım. Ayrıca, ilaç verdikleri zaman kadınlara hamile olup olmadıklarını sormaları gerekiyor."



ANTALYA JUWELIER
Gold - Silber - Schmuck - Uhren



Mehmet Çatak

Bütün Altınbaş mâmülleri
Her türlü alım, satım ve tâmir
Bol saat çeşitlerimiz

Kalite ve farkı gelin görün

Taborstrasse 5, 1020 Wien - Telefon - Fax: 218 34 98

KENT BÄCKEREI
Hergün hizmetinizdeyiz.

Börek Çeşitleri
Lahmacun
Bohça
Börek
Açma
Simit
(Kıymalı, Peynirli, İspanaklı)

Ekmek Çeşitleri
Susamlı Gül Ekmegi
Trabzon Ekmegi
Türk Ekmegi
Sammel
Ekmek
Pide

Tatlı Çeşitleri
Şekerpare
Kurabiye
Tulumba
Baklava
Burma

TOPTAN SİPARİŞ ALINIR ve İş yerlerine Servisimiz vardır



Kuru Gıda, Çerez Çeşitleri, Sucuk, Salam ve Peynir gibi birçok gıda maddelerini Firinimizden temin edebilirsiniz.

Adresimiz: Märzstr. 131-6/7 1140 Wien
Tel. 0699/ 116 39 850 ve 0699/ 19 20 53 04

Zayıflarken öğün sayısına dikkat

Öğün atlamanın metabo-
lizmayı yavaşlatarak kilo
vermeyi zorlaştıracağını
belirten uzmanlar, rejim
yapmak için uzun süre aç
kalmanın, trafik ve iş kaz-
alarına da neden
olacağını ifade ediyor:

Öğün atlamanın, bazal
metabolizmayı (iç organ-
ların istem dışı harcadığı
enerji) yavaşlattığını ve bu
nedenle vücudun enerji
harcamasını azalttığını
ifade eden Samsun
Ondokuz Mayıs Üniversi-
tesi'nden Doç. Dr. Funda
Elmacioğlu, "Rejim yapa-
cağım diye uzun süre aç
kalmak, anlama ve
algılama düzeyini azaltır,
trafik ve iş kazalarına
neden olur" dedi.

Sağlık Hizmetleri

Meslek Yüksek Okulu
Öğretim Üyesi ve
Beslenme Uzmanı Doç.
Dr. Elmacioğlu, günümüz-
de insanlar zamanla
yarıştığı için, genellikle
sabah kahvaltısı yap-
madığını ya da öğle
yemeklerini geçiştirdikleri-
ni belirtti. Doç. Dr.
Elmacioğlu, şunları söyle-
di:

"Oysa sabah kahvaltısı
yapmamak ve öğleye
kadar uzunca bir süre aç
kalmak, organizmanın
sağlıklı çalışmasını engel-
ler. Uzun süren açlıklarda
bireyin kan şekeri düşer.
Bu durum, ister istemez
çalışma ve aktivite düzeyi-
ni etkiler. Bu şekilde iste-
meyerek ya da rejim
yapacağım diye uzun
süre aç kalmak, anlama

ve algılama düzeyi azalır,
trafik ve iş kazalarına
neden olur."

Öğün sayısı

Öğün atlamanın, bazal
metabolizmayı (iç organ-
ların istem dışı harcadığı
enerji) yavaşlattığını ve bu
nedenle vücudun enerji
harcamasını azalttığını
ifade eden Doç. Dr.
Elmacioğlu, sözlerini şöyle
sürdü:

"Bu da şişmanlığın bir
nedenidir. Çevrenizde
pekçok kişinin, öğün
atlayarak, öğün sayısını
azaltarak ya da uzun süre
aç kalarak zayıflamak iste-
diğine, ancak bir türlü
zayıflayamadığına tanık
olmuşsunuzdur. Halbuki
öğün atlamak yerine,
günde en az 3 ana (kah-
valtı, öğle yemeği, akşam
yemeği) ve 2-3 ara öğün

(kuşluk, ikindi, gece)
olmak üzere, besinleri 5-6
öğünde önerilen miktar-
larda tüketmek sağlıklıdır."

"Sık aralıklarla beslen-
mek, gereğinden fazla
yemek yemeyi önler"diyen
Doç. Dr. Elmacioğlu, "Sık
aralıklarla alınan gıda
acıkmayı önleyerek, sonrak-
i öğünde besin alımını
azaltır. Her öğünden sonra
besinlerin ısı etkisiyle ener-
ji harcamasını artırır ve
yine insanların şekerini-
nin kontrolünü ve düzen-
lenmesini sağlar" diye
konuştu.

Doç. Dr. Elmacioğlu,
yeterli ve dengeli beslen-
mek için öğün atlanma-
masına, bunun alışkanlık
haline getirilmemesine ve
günlük ihtiyacın en az üç
öğünde tüketilmesine özen
gösterilmesini önerdi

ANADOLU
Dönerproduktion



Ocak 2001 yılından itibaren
son derece modern teknoloji
ve yüksek sağlık kontrolü
altında, EU-Normlarına uy-
gun, Anadolu İnsanımızın
ağız tadında üretilmektedir!

* Anadolu-Döner'den: günlük döner ihtiyacınızı karşıladığımız
gibi, aynı zamanda toptan, kemikli ve kemiksiz tavuk budu,
tavuk kanadı, tavuk göğsü ve hindi eti temin edebilirsiniz.

Sipariş veya bilgi için :
0699 / 11 36 36 65 ve 0699 / 10 83 36 96

...farkı tadında!

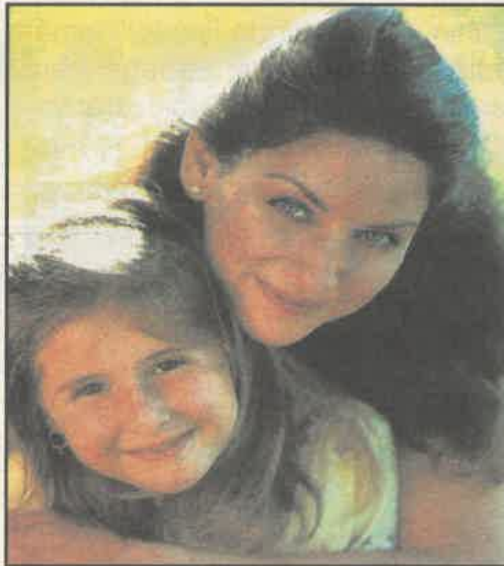
Tavuk Döner • Hindi Döner • Tavuk ve Hindi Döner • Kuzu
Döner • Dana Döner • Kuzu ve Dana Döner • Siparişleri alınır.

Saç bakımı ile gelen mutluluk

Biz kadınların kendini mut-
lu hissettiği an belkide
saçların canlı olmasıdır.

Buna rağmen kadınların
en büyük sorunu saçtır.
Peki bu saç sorunlarını ye-
terince hallettiğimize inanı-
yormuyuz. Sizin için bir a-
raştırma yaptık. İşte basit
yöntemlerle canlı saç elde
etmenin yöntemleri.

Buhar bigudileri
ile iri dalgalar



Islatılmış bigudilerle, uzun
saçlarda kısa zamanda iri
dalgalar elde edebilirsiniz.
Kuruttuğunuz saçlarınızı
tutamlara ayırın ve uçların-
da başlayarak birkaç kez
sarın ve bigudilerin uçlarını
birbirine dolayın. Soguya-

na kadar bu şekilde bıra-
kın. Daha sonra saçlarını-
za, parmaklarınızla veya iri
dişli bir tarakla şekil verin.

Bigudiler, düz saçta harika
dalgalar yaratabilir. An-
cak, bunun için zaman ge-
reklidir. Bu işlemi hızlan-

dırmak ise eliniz-
de: Saçlarınızı yı-
kadıktan sonra,
sarmadan önce
fönle kurutun. Da-
ha sonra bigudiye-
le sarın ve her tu-
tam saça bir mik-
tar sprey sıkın. Bir
bone takarak 10
dakika saçın kuru-
masını bekleyin.
Sonuç olarak saç-
larınız hacim ka-
zanacak ve iri dal-
galara sahip ola-
caksınız.

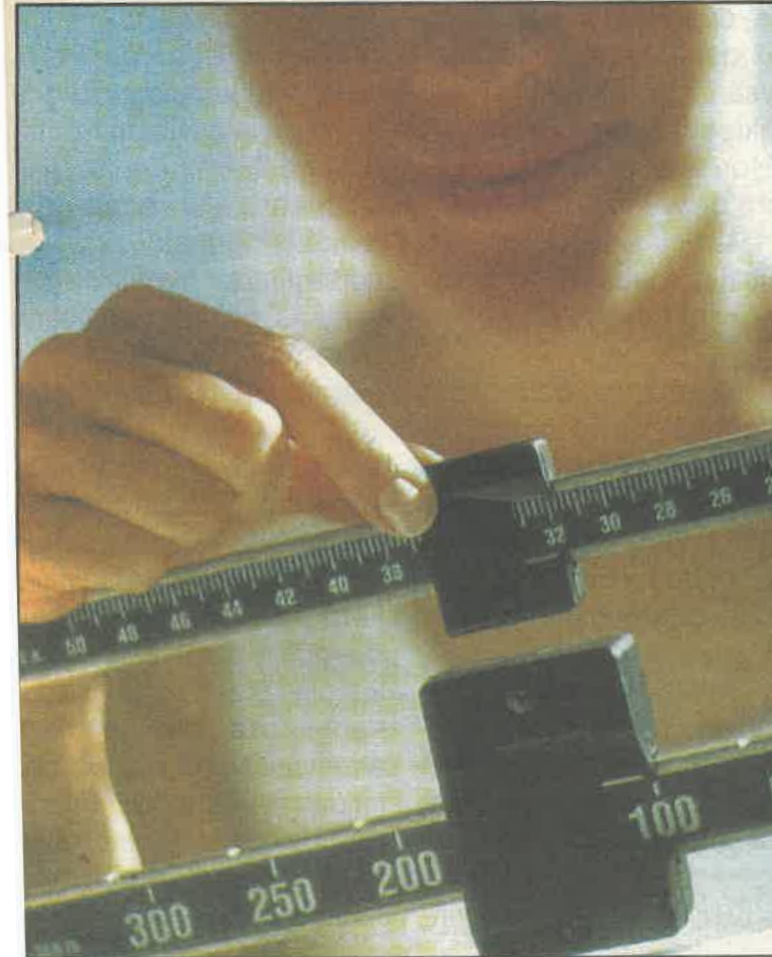
Kırılmaya karşı

Saç, omuz hizasına ulaş-
tığı andan itibaren kırık ris-
kiyle karşı karşıya kalır.
Saçta oluşacak kırıkları en-

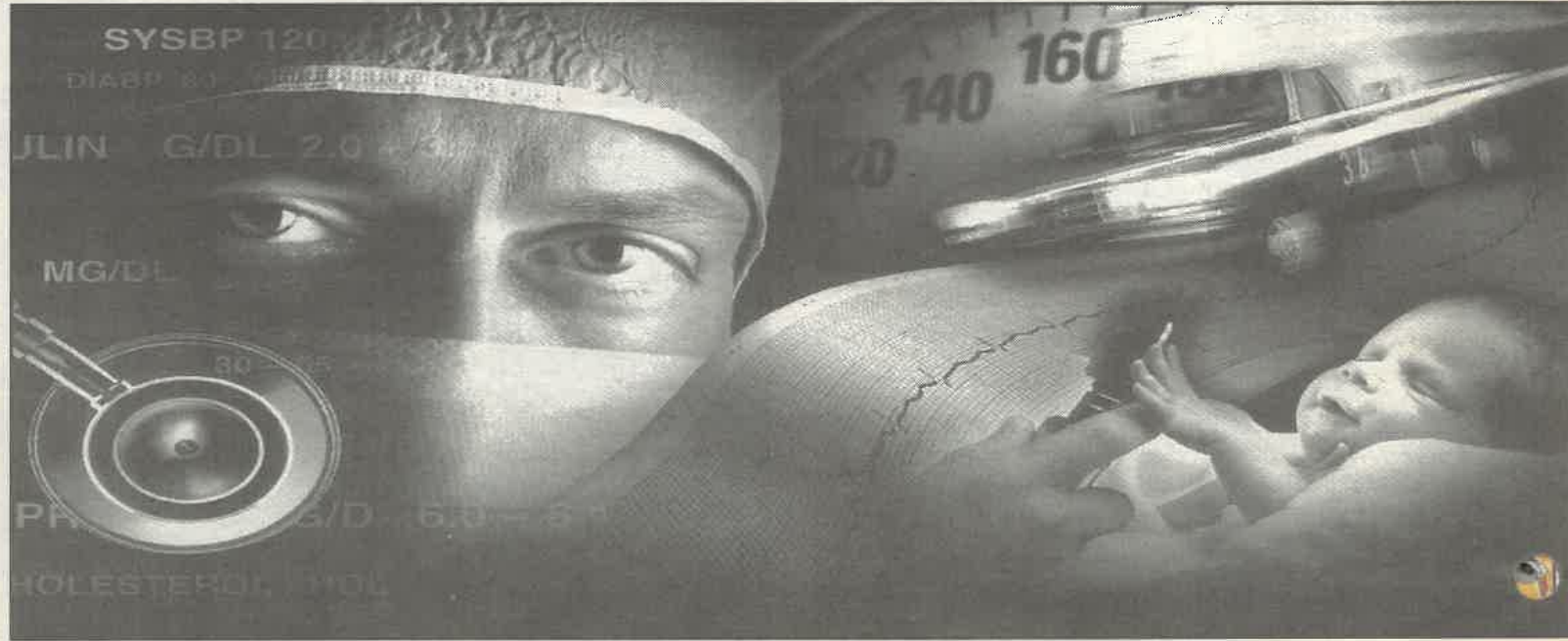
gellemek için, boyu henüz
çene hizasındayken önlem
almak gerekir. Uzun özel
bir hazır bakım kürü uygu-
lanabilir. Ya da her üç ve-
ya dört yıkamadan sonra,
saçın uçlarına masaj yapı-
larak yedirilecek bir kırık
önleyici losyon da kullana-
bilirsiniz. Bu losyonun du-
rulanması da gerekmez.

Doğru kurutma

Saça, özellikle de katlı ke-
silmiş saça, hacim ve ha-
reket kazandırmak için,
kuaförler özel bir kurutma
tekniklerini kullanırlar. Yıkadı-
ktan sonra, yalnızca saçın
dip kısımlarına sprey sıkın.
Daha sonra, tutamlar ha-
linde elinize aldığınız saç
fönleyin.



Kısırlığın çaresi yok mu?



Kısırlık tedavisinde çok fazla aşama katedildi. Ama geç kalmamak da önemli. Eğer bir yıldır istediğiniz halde hamile kalamıyorsanız bir doktora görünün.

Kadınlarda kısırlığın nedenleri

Halk arasında kısırlık olarak bilinen infertilite çiftlerin istemesine rağmen çocuk sahibi olamamaları. Tıbbi bir problem olan infertilitenin yaklaşık olarak %40' ı kadınlardan, %40'da erkeklerden kay-

naklanan sorunlara bağlı. Geri kalan kısım ise her ikisinden de kaynaklanan ya da isimlendirilemeyen nedenlere bağlı olabilir.

Kadınlarda görülen kısırlığın en büyük nedeni yumurtalıklara ait bozukluklar ve tüplerin tıkalı olması gibi anatomik kaynaklı bozukluklar. Diğer nedenler ise rahim düzen-

sizlikleri ve ya hormonal bozukluklar olabilir. Ne zaman doktora gidilmeli?

En az bir yıl gebe kalamadıysanız, 30 yaşın üzerinde iseniz, ağırlı regl dönemleri, regl dönemlerinde düzensizlik yaşıyorsanız daha önce düşük yaptığınız ve eşinizin sperm miktarında bir azalma görüyorsanız derhal bir doktora başvurmalsınız.

Kısırlığın tedavisi ve tedavinin başarı oranı.

Kadınlarda belirlenmiş infertilite tipine bağlı olarak önerilen bir kaç tane tedavi yöntemi var. Hastaların çoğu ilaç (clomiphen citrate, bromocriptine gibi) kullanımı ile başarılı bir şekilde tedavi edilmekte. Ameliyat ise çeşitli nedenlerle üreme organlarında meydana gelen hasarı önlemek amacıyla yapılabilir sadece.

Kısırlık tedavi çeşitlerinin

den hangisi uygulanırsa uygulansın başarı oranlarından söz ederken şunu belirtmek gerekir: Hiçbir problemi olmayan ve ilişki sırasında korunmayan bir çiftin ortalama gebe kalma şansı, her adet döneminde %25 civarındadır.

Normal doğurganlık oranlarıyla karşılaştırıldığında, etkin tedavilerin her tedavi döneminde %25'in üstünde başarı oranı göstermeleri getirmektedir, bu nedenle de hamilelik başarılarına kadar tedavilerin birkaç kez tekrarlanması, olasılığı arttıracaktır.

Unutmayın ki infertilite yetersizlik ya da bir zayıflık değil tedavisinde bulunan bir sağlık problemidir ve her sağlık problemi gibi bir duygusal etkilene mutlaka olacaktır. Her ne kadar kaçınılmaz bir acısı ve stresi varsa da kısırlık, çiftlerden yalnızca birinin değil bir çiftin ortak problemi. Paylaşmak gerginliğini zi mutlaka azaltacak.

AUSTRIAN AIRLINES

Haftada
İstanbul'a 12 uçak
Ankara'ya 7 uçak
ile Anavatan'a çok yakınsınız
AUSTRIAN AIRLINES



➤ **AUSTRIAN AIRLINES** (Avusturya Havayolları) yıllardır sizlere verdiği "dakik", "emniyetli" ve "uygun fiyatlarda"ki hizmetlerine yenilikler getirmiştir.

➤ **AUSTRIAN AIRLINES** ile Ankara'ya, Viyana'dan haftada 7, İstanbul'a ise 12 uçak kalkmaktadır.

➤ **AUSTRIAN AIRLINES** sizleri Türkiye'ye ulaştırmaktan her zamanki gibi şeref duyacaktır.

➤ **AUSTRIAN AIRLINES** uçak biletlerinizi en yakın seyahat bürosundan temin edebilirsiniz.

Dostça sevgi ve saygılarımızla

AUSTRIAN AIRLINES GROUP

Obezlik anne karnında başlıyor!



İngiltere'deki Bristol üniversitesi'nde görevli bilim adamları, araştırmaları sonunda, 'şişmanlık' hastalığının insanlarda henüz ana rahmindeyken başladığını saptadılar.

Araştırmayı gerçekleştiren Prof. George Davey Smith, hamilelik sürecinde iyi beslenmeyen kadınların dünyaya getirdikleri çocukların, doğmadan önce hastalığın pençesine düştüklerini söyledi.



ile erkenden mücadele edilmeli. Eğer erken fark edilip engellenmezse hastalık yaşam boyu rahatsızlık veriyor. Nedendir bilinmez, şişmanlık hastalığının

dünya üzerinde en yaygın olduğu ülkelerden biri İngiltere. İngilizler bu hastalıkla mücadele için katrilyonlarca lira para harcıyor."

Bilim adamları açıkladı: Hamileyken iyi beslenmeyen kadınlar, çocuklarının şişmanlık hastalığına yakalanmasına neden oluyorlar.

Erken müdahale şart

Prof. Smith'in söyle konuştu: "Ana rahminde başlayan 'şişmanlık hastalığı'

Gebelikte meme gelişimi ve emzirmek

Gebelik sırasında değişik hormonların etkisi ile bütün vücutta değişiklikler olurken, memelerde de bazı değişiklikler görülür.

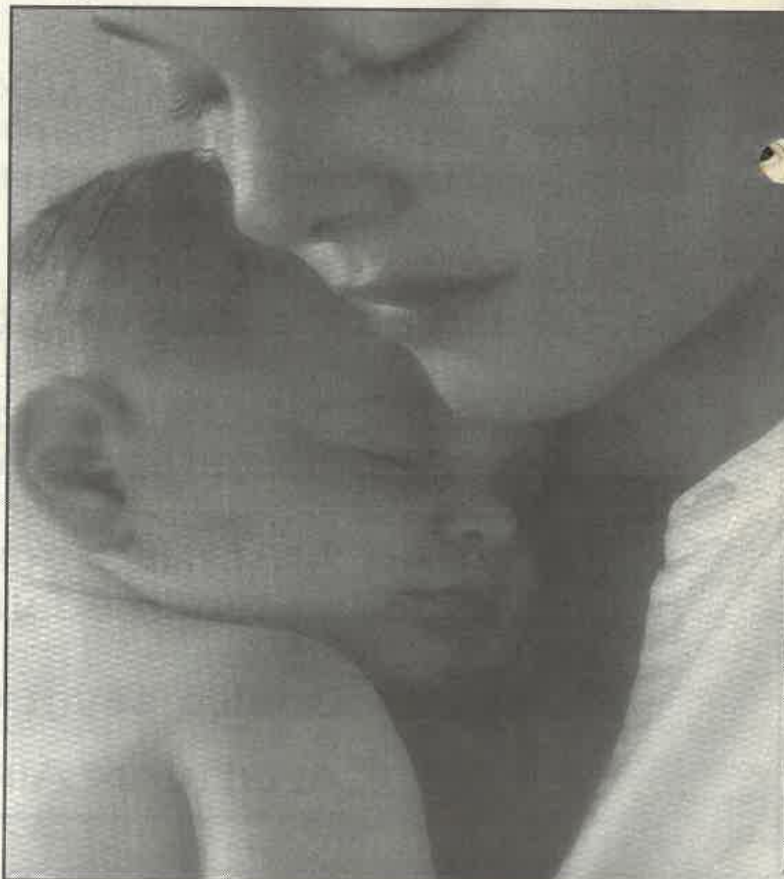
Meme kütlesi içinde yer alan süt bezleri hormonların etkisi ile gelişmeye ve meme kütlesi artmaya başlar.

Bazı anne adaylarında meme ucu düz veya hafif içe doğrudur. Meme ucuna yakın bir bölgeden baş parmak ve işaret parmağı ile sıkıştırıldığında meme ucu düz kalıyor ise düz meme ucundan eğer bu baskı sırasında dışarı doğru çıkıyorsa batık meme ucundan söz edilir.

Her iki durumda da emzirme açısından sorunlar yaşanmaz. Gebeliğin son dönemlerinde meme ucunun dışarı doğru belirgin olmasını sağlayan halkalar kullanılması önerilir.

Bebeğin doğumundan hemen sonra anne memesi-ne verilen bebeklerde, bebeğin memeyi daha kolay yakaladığı izlenmektedir.

Emzirme öncesi meme ucunun dışarı doğru yönlendirilmesi için süt kaybına neden olmadan yapılacak hafif sıkma hareketleri veya trile (süt sağma cihazı) ile kısa süre uygulama da yardımcı olmaktadır.



Çoğumuzun en küçük bir ağrıda tek kurtarıcı olarak gördüğümüz ilaçlar bazen istenmeyen sonuçlar doğurabiliyor

İlaç allerjisi tanıyın



Nasıl teşhis ediliyor

İlaç allerjilerinin tanısında öncelikle kullanılan ilacın adı, kullanılma süresi ve şekli, daha önce bu ilaca karşı vücudun reaksiyon gösterip göstermediğinin anlaşılması gerekiyor. Bunun dışında hastalığın tanısında kullanılacak en iyi yollardan biri deri testleridir. Ancak deri testleri her ilaçta yapılamıyor.

Tükettiğimiz ilaçlar bazen vücudumuz tarafından reddedilebiliyor. Bu yüzden hangi ilacın bu sonucu doğurduğuna dikkat edilmesi gerekiyor. Vücutta meydana gelen bazı değişikliklerle kendini gösteren ilaç allerjileri ciddi sağlık sorunları ortaya çıkarıyor hatta ölümlere sebep oluyor.

Penisilin allerjisi

Penisilin, allerjik reaksiyonlara en sık neden olan ilaç. Penisiline bağlı öldürücü reaksiyonlar sıklıkla 20 - 49 yaşındaki kişilerde gözleniyor. Penisilin allerjisi olanlar, böyle bir durumu olmayan kişilere göre 4 - 6 kat daha fazla reaksiyon görülme riskine sahip.

Penisilin allerjisi, ölüme sebep olan ilaç allerjilerinin yüzde 75'ini oluşturuyor. Penisiline bağlı öldürücü reaksiyonlara 10 binde 1-5; ölüme ise 100 binde bir sıklığında rastlanıyor. Penisilin damardan veya kas içi uygulanması ağızdan kullanımından daha fazla allerjik reaksiyona neden oluyor.



Teşhis ve tedavi amacıyla kullanılan ilaçlara karşı vücutta oluşan istenmeyen reaksiyonlar ilaç allerjisi olarak tanımlanıyor. Deride dökülmeler, astım ve ilaç ateşi gibi belirtilerle kendini gösteren ilaç allerjilerinde vücut ilaca hemen reaksiyon gösteremeyebiliyor. İlk bir saatte ortaya çıkan allerjik reaksiyonlar tedavi edilmediğinde ölüme yol açabiliyor. Allerjik reaksiyona sebep olan ilaçlar arasında penisilinler, sefalosporinler, antitüberküloz ilaçlar, nitrofurantoin ve sıtma ilaçları var.



Rahim kanserinde yeni umut



Avustralyalı bilim adamları, rahim ağzı kanserini anında saptayacak bir cihaz geliştirdi

Avustralya ulusal CSIRO laboratuvarlarında geliştirilen cihazın, kalem şeklinde olduğu ve servikal bölgede tarama yaparak kanser oluşumunu erken teşhis edebildiği belirtildi.

Servikal bölgeye sonda edilen kalem şeklindeki alet, bağlı olduğu bir iletişim kablosu ile servikal bölgedeki renk ve elektriksel öz direnci bilgisayara aktarıyor, bilgisayardaki özel bir programla da matematiksel olarak bu bölgede kanser başlayıp başlamadığı saptanabiliyor.

Cihazı geliştiren ekipten Dr. Daniel McMichael, servikal kanser teşhisinde devrim yaratacak cihazın, servikal bölgeden doku alınarak tahlil edilmesi işleminin yerini alacağını ve tahlil işleminden yüzde 20 daha doğru sonuç ver-

eceğini açıkladı.

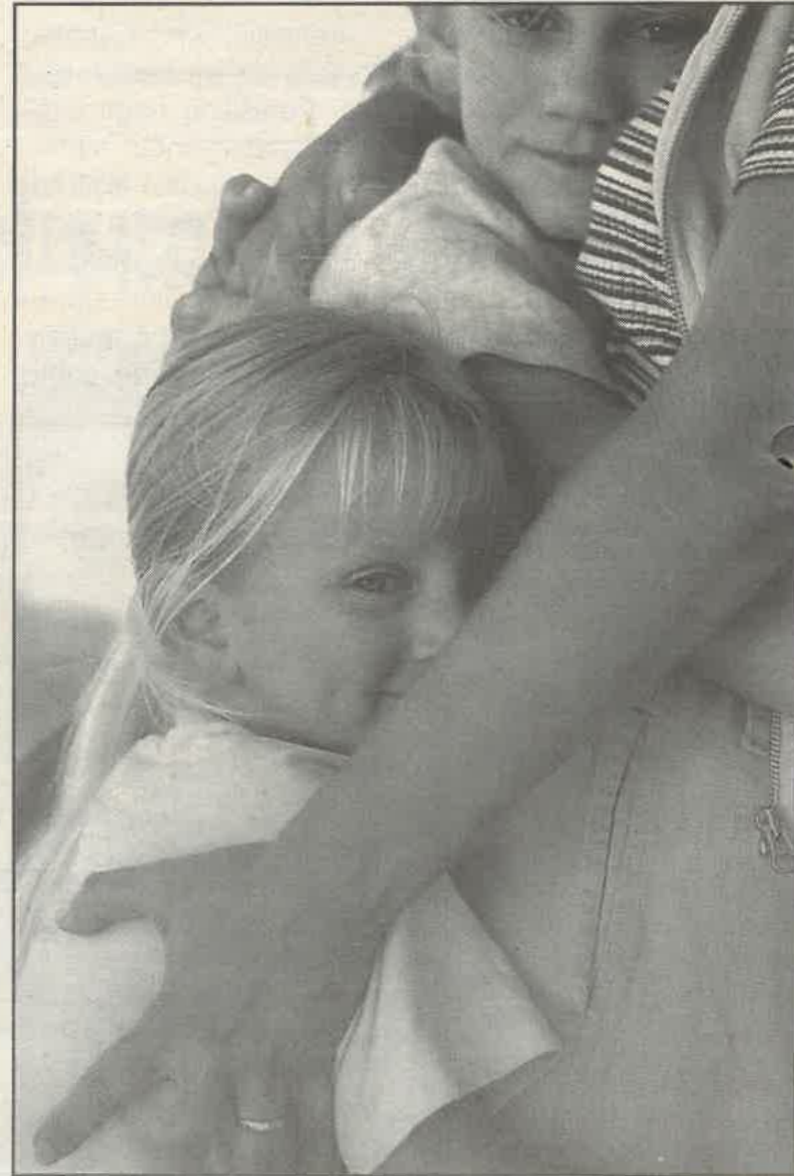
Yeni cihazla uygulanan yöntem, kanser teşhisi için kliniğe başvuran kadınların yaşadıkları stresi elimine edeceği kaydedildi.

Bilim adamları, şimdiye kadar yapılan doku analizi uygulaması ile kadınların lobaratuvar analiz sonuçlarını beklemek zorunda kaldıklarına ve bekleme süresinin büyük strese yol açtığına değindi.

Avustralya'da her yıl 300, dünyada ise 100 binlerce kadının servikal kanserinden öldüğüne dikkati çeken bilim adamları, servikal kanserin erken teşhisi ile bu hastalıktan ölümlerin azaltılacağı da kaydetti.

Yarım yüzyıldan beri kullanılan doku tahlil tekniğinin, yılda küresel olarak 3 milyar dolara mal olduğu, yeni teknikle ise sadece tarama yapıldığı için servikal kanser teşhisinin çok ucuza malolacağı bildirildi.

Servikal kanseri tarama pa'da kullanılmaya başlanacak, bu yıl içinde Avru-



Yıkanırken hastalanmayın

Banyo küveti ihmale gelmez. İyi dezenfekte edilmeyen küvetler kulak ve deri enfeksiyonuna yolaçabilir

ABD'de yapılan bir araştırma, iyi dezenfekte edilmemiş banyo küvetleri-

nin, deri ve kulak enfeksiyonuna neden olduğunu ortaya koydu.

Hastalıkları Kontrol ve Korunma Merkezi yetkilileri, Colorado eyaletindeki bir otelde yapılan doğum günü partisinde, 15 çocuk

ve yetişkinde "Pseudomonas aeruginosa" bakterisi yüzünden deri ve kulak enfeksiyonu görüldüğünü açıkladı. Bu kişilerin, otelde banyo küvetinin iyi dezenfekte edilmemesi nedeniyle enfeksiyon kaptıkları kaydedildi.

Araştırmacılar, sıcak suda klorinin dağıldığını ve etkisinin azaldığını, bu yüzden yeterli miktarda klorin ile dezenfekte edilmemiş banyo küvetlerinin bakteri yuvasına dönüşebildiğini açıkladı

Kadın ve anksiyete

Anksiyete; sıklıkla nedeni bilinmeyen bir huzursuzluk, gerginlik ve endişe hali olarak tanımlanır.

Pek çoğumuz onu 'nedenidir bilmem bu gün içim çok sıkılıyor' veya 'içimde bir huzursuzluk var, sanki kötü bir şey olacakmış gibi geliyor' ifadeleriyle dile getiririz. Anksiyete çok hafif bir gerginlik ve tedirginlik duygusundan, panik derecesine dek ulaşan değişik derecelerde olabilir. İlginç olan özellik, depresyonda olduğu gibi anksiyete bozukluklarının da kadınlarda daha yüksek oranlarda görülmesidir.

Bu yüksek oran, kadınların hem biyolojik özellikleriyle hem de ruhsal yapıları ve toplumsal yapı ile bağlantılı olabilir. Çoğunlukla nedeni, onu yaşayan kişi tarafından bilinmeyen bu kaygılı ve endişeli durum, sınav veya ameliyathane kapısında beklerken; önemli bir konuşmaya veya görüşmeye hazırlanırken yaşananların benzeridir.

Bu sıkıntılı duyguya,
♦ çarpıntı,
♦ terleme,
♦ titreme,
♦ nefesin yetmediği hissi,
♦ ağız kuruluğu,

♦ boğazda düğümlenme,
♦ el ve ayaklarda soğuma ve uyuşmalar gibi bedensel belirtiler eşlik edebilir. Anksiyetesi olan kişi endişeli yüz ifadesi, tedirgin hareketleri, gergin duruşu, sabırsızlığı, çabuk kızması, en küçük ses ve uyarı ile irkilmesi ile farkedilir.

Ne Zaman Doktora Başvurmalı?

Hemen tüm insanların az ya da çok tanıdığı bir duygu olmasına karşın, bazı kişiler anksiyeteyi daha sık ve yoğun yaşarlar. Günlük basit bir olay bile, onlar için kaygılı bir

bekleyişe dönüşür, endişe düzeyleri hep yüksektir. Örneğin; 'okuldan gelmesi biraz geciken çocuğun başına mutlaka kötü bir şey gelmiştir' düşüncesi ile birlikte huzursuzluk ve gerginlik giderek artar. Anksiyete yoğunlaşır, yaşamın pek çok alanını ve kişinin iş ve sosyal yaşamını etkilemeye başlarsa bu durumda ruhsal bir bozukluktan söz edilir. İşte bu noktada psikiyatrik başvuru ve tedavi gereklidir. Tedavi gerektiren anksiyete bozuklukları arasında yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, çeşitli fobiler sayılabilir.



Meme kanseri:

Kadında en çok görülen kanser türü meme kanseri. Her 11 kadından biri meme kanserine yakalanıyor. 50 ile 65 yaş grubundaki kanserlerin üçte biri meme kanseri. Ancak erken teşhis ve gelişmiş cerrahi metodlarla memenin tamamen alınması gerekmiyor. Bilgili olup, erken davranmak ise memeyi kurtarıyor.

Hayat standartları yüksek olan ülkelerde, meme kanseri oranları, düzenli artış kaydediyor. Ancak bu artışa rağmen, ölüm oranları ve meme kaybında çok hızlı bir azalma var. Bunun tek sebebi kadınların düzenli kontrole girmesi, erken teşhis ve tedavideki ilerleme. Meme kanserinin 25 yaşın altındaki kadınlarda görülme riski oldukça az. Hastalığın ortaya çıkma riski, kadının yaşıyla beraber artıyor.

Tümör mü, Habis mi?

Bütün tümörler habis değildir, ancak memeyi ilgilendiren en kuşku verici hastalık tümördür. İyi huylu tümörler çok yavaş gelişir, yüzeyleri düzdür, ve etrafındaki dokulara sıçramazlar. Sadece hacimleri zaman zaman büyür. Habis tümörler ise çok çabuk gelişip, yakınlarındaki dokulara sıçrarlar. Eğer iyi huylu tümörün, habise dönüşme olasılığı yoksa, öylece yerinde bırakılır. Teşhis ise, şüpheli bölgeden dokü alınıp incelenmesiyle kesinlik kazanır.



Şüpheli belirtiler

Meme başında görülen kanama, tehlike işaretidir. Meme bezi ile dışarı arasındaki ilişkiyi sağlayan, süt taşıyıcı kanalların içerisinde tümör parçacıkları oluşması nedeniyle, kanama meydana gelir. Tümör parçacıkları hafif bir kanamaya yol açarak başlangıç merkezinden kopabilir ve dışarıya çıkabilir.

Erken Teşhis

Erken teşhis yöntemiyle kadınların iyileşme oranı %80 ile %100 arasında değişiyor. Erken teşhiste doktor muayenesinin yanı sıra, ultrasonografiden de yararlanılıyor. Erken teşhis için muayenelerin altı ayda bir tekrarlanması gerekiyor. Bu konuda, kanser tarama ve kadın sağlığı merkezlerinin Türkiye'deki öncülüğünü yaparak başlatan, Nükhed Duru ile görüştük :

Kanser irsi mi?

Aynı aile içerisinde göğüs tümörü görülmesi çok sık rastlanan bir olaydır. Ancak bu, hastalığın kalıtsal olduğu anlamına gelmez. Ergenlik ve menopoz dönemleri arasında kansere yakalanmış kadınların, kızlarının da aynı devrede bu hastalığa yakalanma riski oldukça fazladır. Ayrıca ailesinde meme tümörü olanlar, androjen hormonlarla tedavi görenler, önceden memesinde kist oluşanlar, risk altındaki grubu oluşturuyorlar. Vakaların %80'inde kadın kendine, görerek veya elle muayene ile tümörün farkına varıyor. Geri kalan %20'sinde ise, klinik tahlil ve doktor muayenesi ile teşhis koyuluyor.

Kendi Kendine Muayene

Kendi kendine muayenenin ilk kısmı, memeye bakılarak yapılır. Bir aynanın karşısında, ayakta ve-

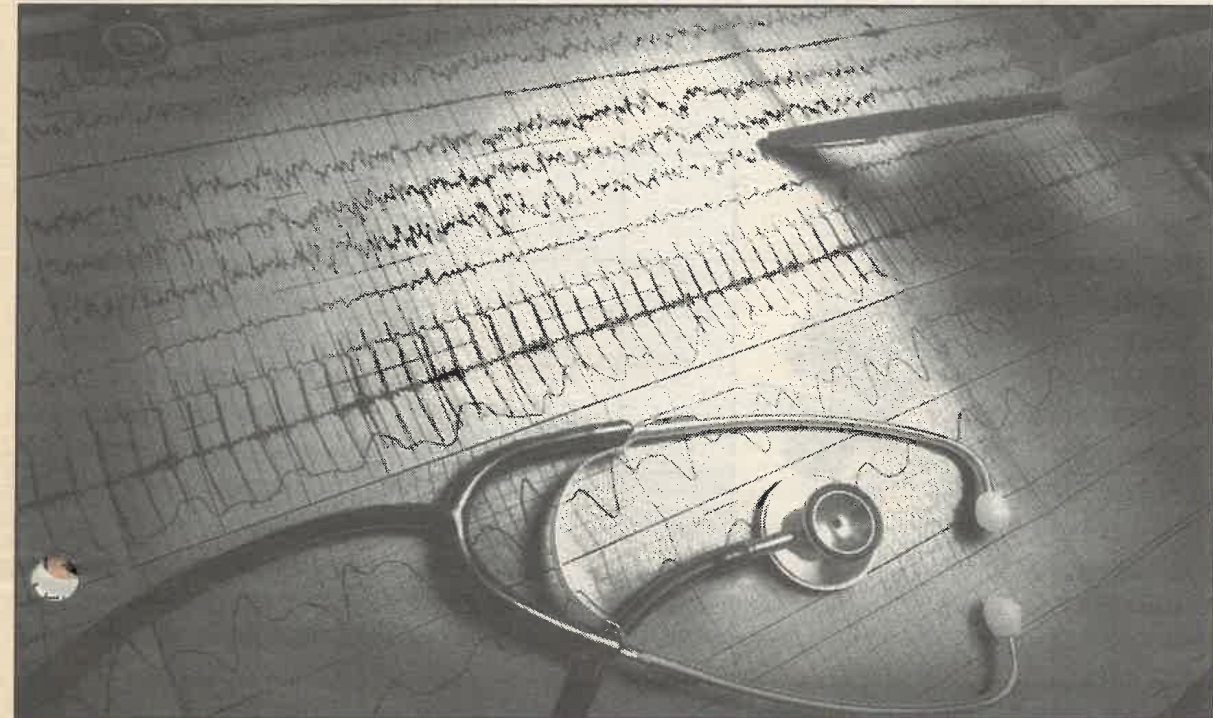
ya oturarak, kolları yukarı kaldırmak suretiyle göğüsler incelenir. Göğüslerin asimetrik olmasına, derideki şişkinlikler ve ödeme dikkat edilir. Kendi kendine muayenenin ikinci kısmı elle muayenedir. Sırt üstü yatılarak, merkezden başlayarak, memenin çevresinde haç şekli çizerek, parmakla muayene yapılır. Eğer sol meme muayene ediliyorsa sağ el, sağ meme muayene ediliyorsa sol el kullanılmalıdır. Bu muayene irileşmiş lenf bezlerinin ortaya çıkıp çıkmadığı gösterir. Son muayene ise, salgı olup olmadığını anlamak için, meme başlarının kontrol edilmesidir. Kendi kendine muayene, adet kanamasının hemen bitiminde yapılırsa daha olumlu olur.

Yeni Tedaviler

Meme kanseri bünneyi iki yönden etkiliyor. Bölgesel olarak meme içinde ve etrafındaki lenf bezlerine

YENİ VATAN GAZETESİ

Erken teşhis kurtarıyor



İstatistik verilere göre, göğüs tümörü alınmış ve koltuk altı lenf düğümlenmeleri olmayan hastaların %75'i, ameliyattan 10 yıl sonrasına kadar hiçbir hastalık belirtisi göstermeden yaşıyor. Ameliyat sonrası 1 yıl süren kemoterapi ise, hastaların ameliyattan sonra 5 yıl yaşama şansını %20 arttırıyor.

Kemoterapi hastalığın derecesine göre, cerrahi ya da radyoloji ile birlikte uygulanıyor. Eğer tümör yerleşmiş durumda ise, sadece cerrahi tedavi ve radyografi tedavisi uygulanır. Eğer tümör hem yerleşmiş hem de koltuk altında lenf düğümlenmeleri varsa, bu kez kemoterapi ek tedavi olarak kullanılır.

yayılıyor. Diğer taraftan da kan yoluyla, kanserli hücreler vücudun muhtelif yerlerine dağılıyor. Fırsatını bulduğu anda da çoğalıyor. Önceleri uygulanan tedavi yöntemleriyle doktorlar, kanserin bulunduğu bölgeye yönelirlerdi. Böylece kanserin bir daha gelişmeyeceği düşünülürdü. Oysa şimdi urun büyüklüğü ne olursa olsun, koltuk altlarındaki lenf bezlerinde, kanserli hücre mevcutsa, aynı hücrelerin kan yoluyla dağılabileceği kanıtlandı.

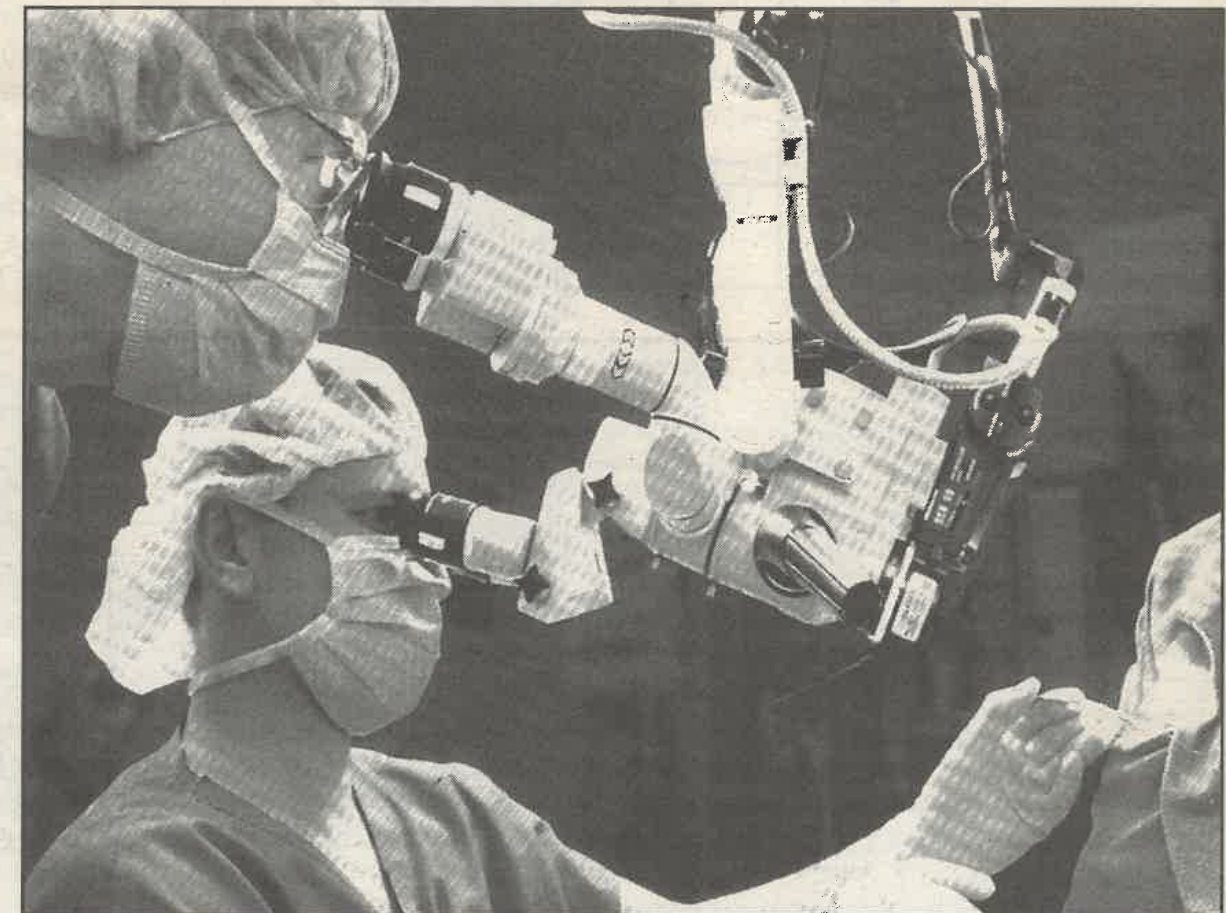
Ayrıca kan yoluyla dağılan habis hücreleri de öldüren ilaçlar geliştirildi. Göğüs kanseri tedavisi 3 ayrı yöntemin uygulanmasını gerektiriyor: Cerrahi yöntem, radyoterapi ve kemoterapi.

Kemoterapi

Kemoterapi, yoğun ilaç kullanımı esasına dayanan YENİ VATAN GAZETESİ

bir kanser tedavi yöntemi. Tümörün henüz görüldüğü başlangıç safhasında, veya ameliyattan hemen sonra yeniden tümör görülme olasılığı varsa, kemoterapi uygulanır. Son 10 yıl içeri-

sinde hormon ilaçlarındaki büyük gelişmeyle, östrojen, androjen ve progesteron hormonları da, kemoterapi ilaçlarıyla beraber verilmeye başlandı.



Ücretsiz Dağıtım Noktalarımız

WIEN	
2.Viyana	
Ennsgasse	Aycan Market
Engertstr.	Global Minutes Telecom
Mühlfeldg.	Yılmaz Reisen
Springergasse	Imam-i Azam Camii
Taborstr.	Ahmet Yesevi Camii
Taborstr.	Akkaya İmbiss
Taborstr.	Antalya Kuyumcusu
Untere Augartenstr.	Prestige Sigorta Acentası
Vorgartenmarkt	Zor Fleischwaren KEG.
Truva İmbiss	Vorgartenmarkt Stand
Vereinsgasse	Altin Bäckerei
Volkertstr.	Altin Igne Tekstil
VOLKER MARKT	
3.Viyana	
Fasangasse	Akin Reisen
Hainburgerstr.	Ekici Ges.m.b.H.
Keinergasse	Haci Bayram Camii
Keinergasse	Sultan's Kuhl
Keinergasse	Yozgatli Market
Landstr Markthalle	Güngör Aile Kasabı
4.Viyana	
Argentinierstr.	Esen Reisen
Argentinierstr.	Sila Market
Argentinierstr.	Tercüme Bürosu Emine
Naschmarkt	Ege GesmbH.
Südtiroler Platz	Varan Turizm
Theraslanumgasse	Maksat Reisen
NASCHMARKT	
5.Viyana	
Arbeitergasse	Akdağ Supermarket
Einsiedlerplatz	Deniz Market
Embelgasse	Muradiye Camii
Obere Amtshausgasse	Aslan Bäckerei
Obere Amtshausgasse	Eurotel Shop
Rechtewienzeile	Gül Fırını
Schönbrunnerstr.	Pera Reisen
Schönbrunnerstr.	Terzi İsmet Sarac
Siebenbrunneng.	Halley Market
6.Viyana	
Gumpendorferstr.	Reisebüro King
Linke Wien Zeile	Ülker Gürman
7.Viyana	
Fatih Camii	Schottenfeldgasse
9.Viyana	
Nußdorferstr.	Efor Giyim
Garnisongasse	Halil Tekin KEG
Porzelangasse	Halil Tekin Meisterbetrieb
Spitalgasse	Kresler İmbiss
10.Viyana	
Buchengasse	Özel Market
Buchengasse	Teksan Tekstil GmbH
Colombustr.	Hamidiye Camii
Erlachgasse	Bosporus Cafe
Favoritenstr.	Erba Mobilya
Favoritenstr.	Star Kuyumcusu
Gellertplatz	Nokta Textil
Gudrunstr.	Best Gold
Gudrunstr.	Can Tours
Gudrunstr.	Mega-Sat
Herzgasse	Vision Market
Keplerplatz	Handy Çankaya
Köglerg.	Südssee Feinkost
Laxenburgerstr.	Ayşe Yavan KEG
Leibnissgasse	Anadolu Market
Neilreichgasse	UTC Reisen
Neilreichgasse	Yunus Emre Camii
Pernersdorferg.	Anadolu Camii

Pernerstorferg.	Aydın Market
Quellenstr.	Akal Textil
Quellenstr.	Deha Halıcılık
Quellenstr.	Efe Tekstil
Quellenstr.	Gel Gör Süper Market
Quellenstr.	Özel Market
Quellenstr.	Pamukkale Süper Market
Quellenstr.	Schnitzel Quelle
Quellenstr.	Star Kuyumcusu
Quellenstr.	Süleymaniye Camii
Quellenstr.	Tırpan KEG
Rotenhofgasse	Basak Market
Troststr.	Sevim KEG
Viktor Adler Markt	Adler İmbiss
Viktor Adler Markt	Özer Mehmet & Hasan
VIKTOR ADLER MARKT	

11.Viyana	
Sedlitzkygasse	Anadolu Supermarket
Gottschalkgasse	Baskent Export
Herbertgasse	Özkaya KEG
Rinnböckstr.	Pinar Market

12.Viyana	
Arndtstr.	Güney Pastanesi
Arndtstr.	H&N Mobilya
Meidlinger Markt	Araxi Ges.m.b.H
Meidlinger Markt	Kral Kebab İmbiss
Niederhofstr.	Bilal Habasi
Ratschkygasse	Güven Kuyumcusu
Ratschkygasse	Yüksel Kuaför
Reschgasse	Yurt Bäckerei
Schönbrunnerstr.	Side Reisen
Wilhelmstr.	Ege Reisen
Wurmbstr.	Bayram Hemdem KEG
MEIDLINGER MARKT	

14.Viyana	
Meiselstr.	Özkan Mode
Reinlgasse	Beyazıt Camii
Sebastian Kehlgasse	Takva Camii

15.Viyana	
Avedikstr.	Turgay & Sedat Baran KEG
Felberstr.	Lifetime
Kurnberggasse	Kocak Market
Mariahilferstr.	Kocak Market
Märzstr.	Kemal Emre Aile Kasabı
Märzstr.	Kent Bäckerei
Märzstr.	Ünsal Lebensmittel
Märzstr.	Orient Handy
Meisel Markt	Osman Alıcı Aile Kasabı
Plunkerg.	Aziye Camii
Reindorfasse	Akdağ Supermarket
Sechshauserstr.	Lebensmittelgeschäft
Sechshauserstr.	OASE Kebab Haus
MEISEL MARKT	

16.Viyana	
Blumbergg.	Yılmaz Warenhandel KEG
Brunnengasse	Aktiv Koç
Brunnengasse	Zümrüt Kuyumcusu
Brunnengasse	Deha Halıcılık
Brunnengasse	Deniz Market
Brunnengasse	Hisar Aile Kasabı
Brunnengasse	Hürpas Market
Brunnengasse	Kopen Aile Manavı
Brunnengasse	Karaaslan GesmbH
Brunnengasse	Menzil İmbiss
Brunnengasse	Üçler Fırını
Brunnengasse	Vural Aile Kasabı
Brunnengasse	OASE Kebab-Haus
Friedmanngasse	Cebeci Ahmet Lebensmittel KEG
Koppstr.	Şık Berber
Liebhartgasse	Yılmaz Reisebüro
Märzstr.	Öztürk Çeyiz
Neulerchenfelderstr.	

Unsere Vertriebspunkte

Neulerchenfelderstr.	Can Friseur
Neulerchenfelderstr.	Hürpas Market
Neulerchenfelderstr.	Etap
Neulerchenfelderstr.	Mode Haus 66
Neulerchenfelderstr.	Pilot Reisen
Neulerchenfelderstr.	Teleconcep, Recep Aktaş
Neulerchenfelderstr.	Telenet Work
Ottakringerstr.	Call Shop
Payergasse	Akdeniz Market
Payergasse	Kristal Erkek Kuaför
Schellhammergasse	S&M Kuaför
Wattgasse	Yılmaz Demir KEG
Wendg.	Hicret Camii
Yppen Markt	Döner-İmbiss, Ziya İpek KEG
Yppenplz.	Gül Fırını
BRUNNEN MARKT	

17.Viyana	
Hernalsersr.	Geflügel Paradies
Hernalsersr.	Mc. Handy Shop
Kalvarienberggasse	Hürpas Market
Mariengasse	Osmanlı Camii
Thelemannng.	Sultan Ahmet Camii
Wattgasse	Abidin Öner KEG

18.Viyana	
Yeni Camii	Stuadgasse

20.Viyana	
Allerheiligenplatz	Hasan Koc KEG
Bäuerlegasse	Team Twenty Kuaför
Dammstr.	Atip Camii
Drestnerstr.	Büsa Süper Market
Engertstr.	Özcan Market
Hannovergasse	Fatih Kuyumcusu
Hannovergasse	Handy Klink
Hannovergasse	Telefon International
Hannovergasse	Sultan Reisen
Hannover Markt	Anadolu Kasabı
Hannover Markt	Firma Coşkun
Hannover Markt	Vural Aile Kasabı
Hannover Markt	Nadir Çeçen GesmbH.
Hannover Markt	Kara Aslan GesmbH.
Othmargasse	Melis Coiffeur
Rauscherstr.	Selimiye Camii
Rauscherstr.	Ayten Keles KEG
Salzacherstr.	Akabe Camii
Walleinsteinstr.	Geflügel Paradies
Walleinsteinstr.	Pilot Reisen
Walleinsteinstr.	Sultan Kuyumcusu
HANNOVER MARKT	

NIEDERÖSTERREICH	
2100 KORNEUBURG	
Donastr.	Korneuburg Camii
2230 GÄNSENDORF	
Wienerstr.	Gänsendorf Camiisi
2231 STRASSHOF	
Hauptstr	Ahmet Cerit
2410 HAINBURG	
Wienerstr	Ali BABA Kebab
Wienerstr.	Es Market Lebensmittel
2440 GRAMATNEUSIEDL	
Neureisenbergstr.	Gramatneusiedl Camii
2460 BRUCK AN DER LEITHA	
Hauptplatz	Bruck's Kebab Standl
2540 BAD VÖSLAUER	
Castelliggasse	Atib Camiisi
2544 LEOBERSDORF	
Südbahnstr.	Yasir Camii
2601 SOLLENAU	
Wr. Neustadterstr.	Yeşil Camii
2603 FELIXDORF	
Schulstr.	Halley Market
2620 NEUNKIRCHEN	
Rohrbacherstr.	Yeni ges.m.b.H

Tallgasse	Ankara Bakkali
Tallgasse	Eyüp Sultan Camii
Wienerstr.	Halley Market

2630 TERNITZ	
Ruedlstr.	Reisebüro Idil
2700 WIENER NEUSTADT	
Gymelsdorfergasse	Fatih Camii
Pernersdorferstr.	Danışman Market
3100 St. PÖLTEN	
Daniel Gran Str.	Ankara Cafe
Herzogenburgerstr.	Alem GesmbH
Herzogenburgerstr.	Halley Market
Herzogenburgerstr.	İstanbul Bakkalı
Herzogenburgerstr.	Şimşek KEG
Mühlweg	Bizim Bakkal
Linzerstr.	Handy Paradies

3130 HERZOGENBURG	
Bachgasse	Camii
3331 KEMATEN	
Heide	Kematen an der Ybbs Camii
3495 KREMS	
Obere Wienerstr.	Camii

OBERÖSTEREICH	
4020 LINZ	
Bethlehemstr.	Eser Lebensmittel
Humboldtstr.	Yıldırım + Türk
Landwiedstr.	Vural Süpermarket
Scharitzerstr.	Yıldırım Lebensmittel OEG
Schillerstr.	Koruyucu KEG
Wienerstr.	Aslan Gıda
Wienerstr.	Ege gıda pazarı
Wienerstr.	Kebab Mann

4050 TRAUEN	
Linzerstr.	Çakmak Ges mbH
Fabrikstr.	Mevlana Camii
Badegasse	Traun Camii

4600 WELS	
Kolpingstr.	Ulu Camii

SALZBURG	
5020 SALZBURG	
Elisabethstr.	Feinkost Pak
Stubergasse	Ünal Kebab

TIROL	
6020 INNSBRUCK	
Salunerstr.	Camii
6330 KUFSTEIN	
Oskar Pirlo Str.	Star EDV Dienstleistungen

VORARLBERG	
6900 BREGENZ	
Rheinstr.	Yimpaş Ges.mbh
6850 DORNBIRN	
Marktstr.	Camii

BURGENLAND	
7111 PARNDORF	
Brucknerstr.	Parndorf Camii

STEIERMARKT	
8020 GRAZ	
Babenbergerstr.	Akdağ OEG
Josef-Hubergasse	Graz Camii

Değerli dağıtım noktası sahibi ve çalışanlarına gönülden teşekkür ederiz.
Dağıtım yapmak isteyenlerin (01) 402 27 12 23 Telefon numarasını aramaları rica olunur.

WIENSTROM ile bir yılda elektrikte % 33 tasarruf

Hesaplı ve ekonomik kontrat türleri işletmecilerin sabit maliyetlerini de azaltıyor.

Örneğin şimdiye kadar bir Döner Kebab işletmesi yılda 67.840 Şilin götürü elektrik ücreti ödemek zorundaydı. Gelecekte aynı işletme aynı miktar elektriği almak koşuluyla yalnız 47.356 Şilin ödeyecek. (bkz. Grafik) Böylece sözü edilen kebab işletmesi yıl sonunda 20.484 Şilin tasarruf etmiş olacak. Bu fiyatlara KDV'si dışında diğer vergiler dahildir. Vergiler çıkıldığında yapılacak bir hesapta

Kebabçı %33.4 oranında tasarruf sağlamış oluyor.

Konuyla ilgili tüm sorularınız için WIENSTROM hizmetinizdedir.



Telefon Servisi

WIENSTROM

➔ Az elektrik kullanan Şirketler için
"WIENSTROM Unternehmer"

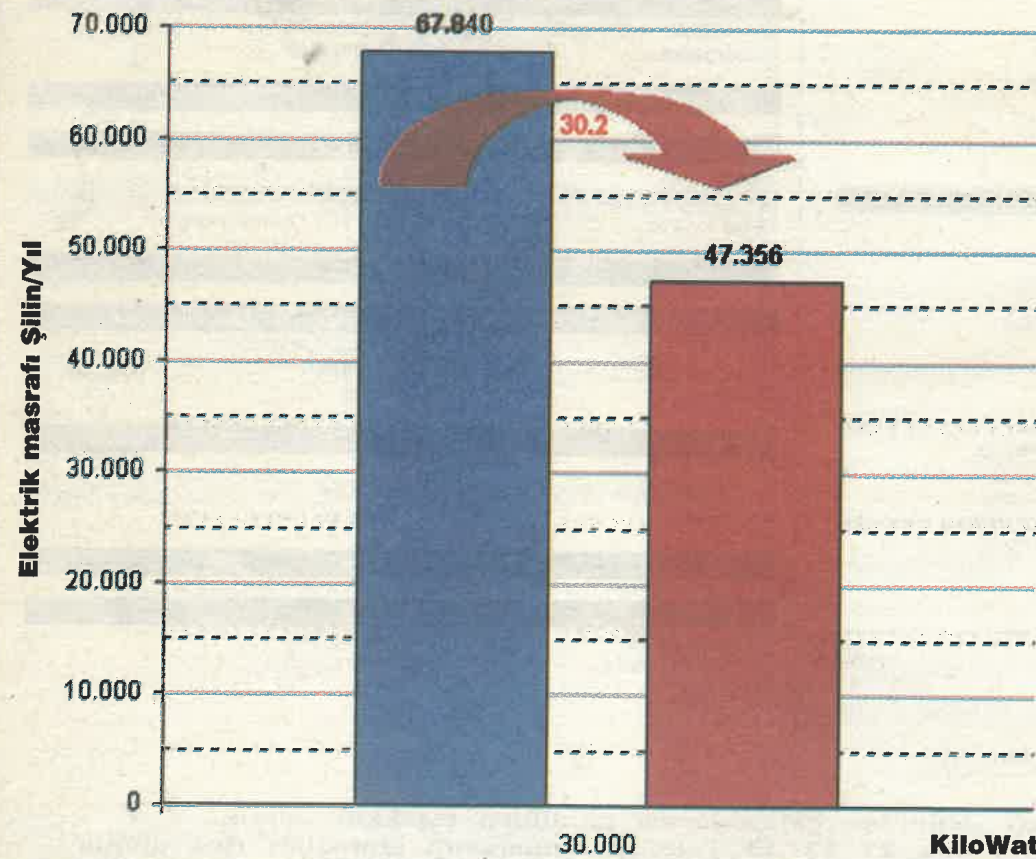
01/313 69 500

➔ Çok elektrik tüketen Şirketler için
"BusinessStrom GIGA"

01/313 69 600

Örnek: Bir Kebab İşletmecisi

Izgara, Soğutucu aletler, Vantilator, Aydınlatma
tüm Harçlar dahil, KDV (MwSt) Hariç



WIENSTROM
Ein Unternehmen der Wiener Stadtwerke



■ Tarife 1/2 (Agustos 2000)

■ İşletmeci 2003 indirimli hal

İş yerlerine WIENSTROM'dan ucuz elektrik



Achtung: Neue, günstige Tarife!

WIENSTROM

WIENSTROM yeni ürünleriyle karşınızda.

%36'ya varan indirimlerle BusinessStrom (İş Elektriği) GIGA, Viyana Elektrik'in iktisadi faaliyetlerinden olan yeni ve hesaplı kontrat türlerinden biri. Geçmişle kendini kanıtlamış WIENSTROM, ayrıca şirketlere de harika hesaplı fiyatlara elektrik sunuyor. Her iki tür tarife için de Temmuz sonuna kadar 5g/kWh'lık bedava elektrik veriyor. Müşteri menfaatini esas alan sıcak ilişkileriyle WIENSTROM, şimdiden Viyana'daki firmaların %75'ini, yaptığı uzun dönemli kontratlarla kazanmış durumda.

İktisadi işletmelere eskisiye oranla %36'ya varan indirimler söz konusu. Bu indirim: WIENSTROM'un yeni ve cazip girişimcisi olan "GIGA İş Elektriği" unuyor. 5g/kWh'lık ikramiye elektrik de cabası. WIENSTROM, Avusturya Elektrik Sektörü'nün özelleştirileceği 1 Ekim 2001'

den çok önce fiyatlarını düşürdü.

Avusturya ekonomisi bu devasa (GIGA) hesaplı tarifeler karşısında teşekkür olarak kitleler halinde WIENSTROM'a üye olmaktadır.

Sanayi için yeni Elektrik ürünleri

WIENSTROM'un bir kuruluşu olan "GIGA İş Elektriği" aslında sanayii alanındaki müşterilerinin ihtiyaçlarından doğdu. Ekonomi işletmeleri Mayıs ayından bu yana piyasada yeni kontrat türlerinden yararlanabiliyorlar. "GIGA İş Elektriği" (BusinessStrom GIGA) ve WIENSTROM işletmeciliği en azından 2002 veyahut 2003 yılı sonlarına dek yararlanılacak tarifeler sunuyor.

Tam bilgilendirme

"GIGA İş Elektriği" yahut WIENSTROM İşletmeciliği'nden faydalanan tüm şirketler ve işletmeler WIENSTROM tarafından menfaatlerine olan her türlü gelişmeden yazılı olarak haberdar edilecektir. Şu anda zaten WIENSTROM tarafından yazılı bilgilendirilen firmaların %50'si kendilerine uygun yeni kontratları imzalamış durumda. Hangi elektrik ürününün seçileceği tamamen işletmenin kendi ihtiyaçlarına göre belirleniyor. Elektrik tasarruf ikramiyesi %36'ya kadar indirimler öngörüyor. Fiyat

indirimi imzanın atıldığı tarihten itibaren başlıyor. Piyasada elektriğin özelleştirileceği resmi tarih olan 1 Ekim 2001'den itibaren başlanıyor.

Abone ikramiyesi 5g/kWh

Özel bir teşvik olarak 31.7.2001 tarihine dek yapılacak abonelik sözleşmelerinde 5g/kWh'lık elektrik ikramiyesi sunuluyor. Temmuz 2001 sonuna dek hem "GIGA İş Elektriği" hem de WIENSTROM İşletmeciliği'ne üyelik için anlaşma yapan her şirket, anlaşmanın asgari süresi sonuna dek bu

ikramiyeyi alacaklar.

Konuyla ilgili tüm sorularınız için WIENSTROM (Viyana Elektrik) hizmetinizdedir:

◆ Az elektrik tüketen işletmeler için

"Viyana Elektrik İşletmeciliği" (WIENSTROM Unternehmer)
Tel: 01/ 313 69 500

◆ Çok elektrik tüketen işletmeler için

"GIGA İş Elektriği" (BusinessStrom GIGA)
Tel: 01/ 313 69 600





GIGA hesaplı
elektrik ücreti!

Şimdi
-36%
daha
UCUZ

Şimdi
abone
ikramiyesiyle

Hemen şimdiden
firmanız için sunulan
imkanlardan yararlanın!


WIRTSCHAFTSKAMMER
WIEN


WIENSTROM
DA BIN ICH MIR SICHER.