

Döner neden 2 Euro'ya satılıyor?



Nerede havuz - nerede ızgara?



Warum ist Wien
lebenswerteste Stadt der Welt?

AIHM: Kızlı-erkekli yüzme dersleri hak ihlali değil”

Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi kız çocuklarının yüzme dersi görmemesi için dava açan anne-babayı haksız buldu. Aile çocuklarını yüzme dersine göndermedikleri için para cezasına çarptırılınca haklarını Avrupa İnsan Hakları Mahkemesinde aramaya karar vermişti.

Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi, Baselli iki Müslüman kız öğrencinin okuldaki yüzme dersine katılması gerektiği yönünde karar verdi. İsviçre medyasında çıkan habere göre mahkeme, yedi ve dokuz yaşındaki kız çocuklarına yüzme derslerine katılma zorunluluğu getiren mercileri haklı buldu.

KIZ ÇOCUKLARI ERGENLİK ÇAĞINA GELMEDİKLERİ İÇİN YÜZME DERSİ MECBURI

Bu karar neticesinde din özgürlüğünü öne sürerek davayı açan çocukların anne ve babası umduğunu Avrupa İnsan Hakları Mahkemesinden de bulamadı. Anne-baba bu davadan önce kızlarını yüzme dersine göndermedikleri için para cezasına çarptırılmışlardı. İsviçre'deki mahkeme, kız çocuklarının henüz ergenlik çağına ulaşmadıklarından yola çıkarak anne-babanın yüzme kursuna katılma zorunluluğunu ortadan kaldıran kanuni istisnalardan yararlanamayacağına hükmetmişti. Aile ise para cezasını ödememekte direnmiş ve meseleyi Avrupa İnsan Hakları Mahkemesine taşımıştı.

İsviçre'nin Basel şehride yaşayan 12 ve 14 yaşlarındaki iki kız da yüzme derslerine katılmayı reddedince İsviçre'ye yapmış oldukları vatandaşlık başvuruları reddedilmişti.



EGMR-Urteil:

Muslimas müssen zum Schwimmunterricht

Muslimische Eltern dürfen ihre Töchter nicht im Namen der Religion vom Schwimmunterricht ausnehmen - das entschied der Europäische Menschenrechtsgerichtshof. Geklagt hatte eine Schweizer Familie mit türkischen Wurzeln, die ihren Töchtern den Besuch einer Schwimmklasse verboten hatte.

Laut tageschau sind zwei muslimische Eltern vor dem Menschenrechtsgerichtshof mit Klagen gegen die Pflicht zur Teilnahme ihrer Töchter am gemischten Schwimmunterricht gescheitert. Die Schweizer Behörden durften der Schulpflicht und der Integration der Kinder Vorrang einräumen gegenüber dem religiös begründeten Wunsch der Eltern nach einer Befreiung, entschieden die Richter in Straßburg.

Den Eltern waren Bußgelder in Höhe von 1300 Euro auferlegt worden, weil sie sich geweigert hatten, ihre Töchter zum gemeinsamen Schwimmunterricht mit Jungen zu schicken. Die Straßburger Richter sahen in dem Bußgeldbescheid keinen Verstoß gegen die Religionsfreiheit. Sie argumentierten, die Schule spiele eine besondere Rolle bei der sozialen Integration, insbesondere von Kindern ausländischer Herkunft. Die Kläger kommen ursprünglich aus der Türkei, sie haben mittlerweile aber auch die Schweizer Staatsbürgerschaft.

Auch in Deutschland ziehen immer wieder Eltern vor Gericht, die ihre Töchter und Söhne von den Stunden im Hallenbad befreien lassen möchten. 2013 lehnte das Bundesverwaltungsgericht die Klage einer Frankfurter Schülerin ab.



“Döner neden 2 Euro?”

SEDAT SARITAŞ

Sevgili Yeni Vatan Gazetesi okuyucuları, döner neden 2 Euro? Bunun hem olumlu hem de tedirgin eden bir yanı var. 2 Euro olması sebebiyle döner yemeyi tercih edenlerin sayısı giderek çoğaldı.



Fast Food denilince aklımıza ilk gelen artık hamburger ya da pizza değil kebab oluyor. Hatta belli bir kilonun üzerinde satış yapamazlar ise ancak maliyetlerini karşılayabiliyorlar. Dostlar alışverişte görsün misali. Döner tüketen kişiler olarak bizim işte bu işletmelere teşekkür borcumuz var. Ama 2 Euro'ya döner satın da “kazanmıyorum” diyerek mesleğinden ödün verenlere yok. Çünkü insanların sağlığı, maddi kazançtan çok daha değerli.

Emin olun ki işletmeler bundan kayda değer bir kar elde etmiyorlar. Hatta belli bir kilonun üzerinde satış yapamazlar ise ancak maliyetlerini karşılayabiliyorlar. Dostlar alışverişte görsün misali. Döner tüketen kişiler olarak bizim işte bu işletmelere teşekkür borcumuz var. Ama 2 Euro'ya döner satın da “kazanmıyorum” diyerek mesleğinden ödün verenlere yok. Çünkü insanların sağlığı, maddi kazançtan çok daha değerli.

Son yıllarda açılan döner dükkanlarının durumu da biraz ra-

hatsız edici. Ya bu işten hiç anlamayan ya da kısa bir süre bu işi yapmış olan kişiler, ellerindeki parayla ya da kredi çekerek bu işe yatırım yapıyor ve dükkan açıyorlar. Bunun sonucunda da açılan mekân ya iyi bir yer olmuyor ya da işletme tecrübesi yoksunluğu nedeniyle işler beklenildiği gibi gitmiyor. Böyle olunca da, kara kara düşünen, huzursuz ve/veya “Keşke işçi olarak kalsaydım.” diyen kişiler haline geliyorlar.

Diğer taraftan da, bu işi bilen, işçilikten bıkmış, bu işe 50-60 bin Euro yatırım yapabilecek, 2 Euro'ya 70-80 kg. döner satarak bu işi döndürebilecek olan kişileri, 200 bin Euro'dan başlayarak 500 bin Euro'ya kadar çıkan uçuk rakamlar talep ederek avlayanlar mevcut. Aslında her şey günlük cironuz, kiranız ve özellikle de bulunduğunuz

yer ile alakalı. Metro istasyonlarındaki, yaya ağırlıklı caddeler üzerindeki ya da alışveriş merkezlerindeki dükkanlar ile okul, büyük iş merkezi, devlet dairesi ya da hastane gibi yerlere yakın olan dükkanların değeri daha büyük. Bu rakamlar dilde kolay. Ancak iş yatırım yapmaya geldiğinde, insanlar krediye sarılıyor. İşin tutmaması ya da cironun beklenilenin altında kalması halinde de aileler dağılıyor ya da depresyon baş gösteriyor. Benim naçizane önerim, böyle bir yatırım yapmadan önce, ücret karşılığı da olsa bir uzmana danışılmasıdır. 500 bin Euro'dansa 200 bin Euro kaybetmenin altından kalkılabilir. Avcılara DİKKAT!

Saygılarımla,
Sedat Santaş, Viyana



Wie man mit einer kostenlosen Vorsorgeuntersuchung Geld für sich heraus-holen kann?

Mit dem Programm Selbständig Gesund bietet die SVA ihren Versicherten ein innovatives Vorsorgeprogramm. Vertrauensärzte betreuen Versicherte nicht nur im Krankheitsfall, sondern unterstützen sie dabei, gesund zu bleiben. Patienten, die ihren Gesundheitszustand halten bzw. ihre Gesundheitsziele erreichen, zahlen bei Antrag nur den halben Selbst-behalt. Vorbeugen ist besser als heilen und das rechnet sich: 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Alle Details und Ärzte finden Sie auf svagw.at/selbststaendig-gesund

Weitere Infos unter:
www.svagw.at

SVA
GESUND IST GESÜNDER.

Tuna nehri üzerinde bir Türk adacığı

Bugünün Romanya sınırları içinde yer alan Adakale, Osmanlı Devleti'nden kalan küçük bir ada. İmparatorluk sınırlarının küçülmesiyle 100 yıl önce Avusturya-Macaristan egemenliğine geçen Osmanlı mirası, bugün sular altında kalmış durumda.

Adanın tarihine bakıldığında Osmanlı yönetimiyle Avusturya-Macaristan arasında gidip geldiği görülüyor. Belgrad'ın fethinden sonra alınan Adakale, Osmanlı Devleti'ne bölgede önemli bir kontrol ve savunma noktası teşkil etti. Avusturyalıların fethinden sonra ismi "Neu-Orshowa" (Yeni Orşova) olan ada, uzun yıllar bölgedeki ticaret için de stratejik bir önem taşıdı.

Karşılıklı savaşlar sonucu sık sık el değiştiren Adakale, Karlofça Antlaşmasıyla 1699 yılında Osmanlılara geçti. 19. yüzyılın sonunda gerçekleşen Osmanlı-Rus savaşları sonucunda bölgedeki sınırlar yeniden çizildi. Berlin Antlaşması'yla Tuna nehri Romanya ve Bulgaristan arasında sınır olarak belirlendi. Ancak masa başında yapılan bu antlaşmada gözden kaçan bir nokta vardı: Nehrin tam ortasında yer alan bu küçük Türk adası. Bu belirsizlik yüzünden, İmparatorluk coğrafyasından yaklaşık 1000 km uzakta kalmasına rağmen Adakale, Osmanlı toprağı olarak kaldı. Balkan Savaşları sırasında Avusturya-Macaristan tarafından ilhak edilen Adakale, daha sonra Lozan Antlaşması'yla resmi olarak Romanya'ya bırakıldı ve Türk egemenliğinden çıkmış oldu. 60lı yılların sonunda Romanya ve Yugoslavya'nın Tuna nehri üzerinde ortaklaşa inşa ettiği Demirkapı Barajı'yla, yüzyıllardan beri gelen bu küçük

Osmanlı mirası sular altında kaldı ve yok oldu.

Sular altında kalana kadar yaklaşık 1000 kişilik bir nüfusa sahip olan ada, Türk kültürünün izlerini taşıyordu. Osmanlı mimarisinin özellikleri bulunan yerleşim

etmek zorunda olan yerli nüfusun büyük bir bölümü, yüzyıllardır evleri olan adaya veda ederek Türkiye'ye göç etti. Adakale'nin hatırasını canlı tutmak isteyen Romanya devleti, yine Tuna üzerinde bulunan başka bir ada olan Şimian üzerinde

diğer Türk heykelleri de bu raya taşıdı. Yıllar sonra yeniden inşaat projeleri olan ada için birçok araştırmaya imza atılmış, hatta 2008 yılında bir belgesel bile çekilmiştir ("Kayıp Yurdun Ağrısı, Adakale" – İsmet Arslan). Yüzyıllardır Türklere ev sa-



biriminde aynı zamanda cami, kilise, kale ve pazar yeri bulunuyordu. Baraj yapılmasıyla adayı terk

kale inşa ederek burayı bir nevi "Yeni Adakale" olarak düzenledi. Şehir duvarının yanı sıra şehrin 2 kapısı ve

hipliği yapan bu küçük ada, suların altında kalsa da tarihe geçen bir Osmanlı mirası oldu.

Yeni Vatan Gazetesi'nde çalışmak ister misiniz?

Haber kadrosunu günden güne güçlendiren Yeni Vatan Gazetesi, deneyimli haberciler arıyor.

Haberciliğine güvenen, muhabirlik konusunda deneyimli habercilerin aşağıdaki mail adresine e-posta veya Yeni Vatan Gazetesi adresine posta yolu ile resimli özgeçmişlerini ve iş tecrübelerini içeren bir başvuru, telefon ve adreslerini özellikle yazarak yapmalarını rica olunur. Başvurular sadece elektronik posta ile (E-mail) kabul edilir.

Yeni Vatan Gazetesi
Deniz Sel
Kommunikation

e-mail: d.sel@yenivatan.at



Naschmarkt
Bezahlte Anzeige

HAVANNASCHMARKT

Urlaub vor der Haustür – Wien macht's möglich!

Für Noah, Lena, Marcel, Selma und Sara ist es sonnenklar: sie bleiben im Sommer in Wien. Von Konzerten über Partys bis zu kultigen Festivals oder den Märkten als coole Grätzltreffs – Wien hat alles, was dein Herz begehrt.

Mach mehr aus deinem Sommer und entdecke die volle Vielfalt deines Grätzls mit unserer Grätzl-Map. [#einfachleiwand](#)

Stadt
Wien

HUKUK - FORUM JUSTIZ - FORUM



Boşanma kararlarının tanınması ile ilgili sorular

Avusturya'da da Türkiye'de olduğu gibi boşanmalar giderek artıyor. Boşanmaların önüne geçilmesi gerekiyor, ancak mutsuz son kaçılmaz ise hukuki süreçte dikkat edilmesi gereken husurlar bulunuyor. Avusturya'da ve Türkiye'de boşanmalar, tanıma ve tenfiz davaları hakkında sıkça sorulan soruların yanıtları.

Soru: Avusturya'da boşandık, Türkiye'de de kendiliğinden boşanmış mı oluyorum?

Cevap: Almanya'da verilmiş boşanma kararları Türk mahkemesince tanındıktan sonra hüküm ifade eder. Yani Almanya'da boşanma işlemi kesinleştikten sonra tekrar Türkiye'de de dava açılması gereklidir.

Soru: Boşanma kararlarının tanınması ve tenfiz davaları uzun süren bir davalar mıdır?

Cevap: Tanıma ve tenfiz davalarında Tebligat (Zustellung) gerektiğinden dolayı dava anlaşmalı olarak iki avukat ile yapılırsa seri şekilde sonuçlanır aksi halde zaman alabilmektedir.

Soru: Avusturya vatandaşım, bu durumda da tenfiz davası yapmam gerekir mi?

Cevap: Normal şartlarda Avusturya vatandaşlarının tenfiz davası açmak gibi bir zorunluluğu bulunmamaktadır, ancak Türk vatandaşı ile evlenmiş olup tekrar Türk vatandaşı ile evlenmek isteyen Avusturya vatandaşlarından Alman makamları Türkiye'de de boşanmanın tenfizini talep edebilmektedir.

Soru: Boşanmanın tenfizini Türkiye'de yapmaya karar verdim; hangi belgeleri avukatıma

ibraz etmeliyim?

Cevap: Avukatınıza usulüne göre hazırlanmış vekaletname ile Avusturya Mahkemesi tarafından verilen boşanma kararının avukata verilmesi yeterlidir.

Soru: Avusturya'da evlendim ve evliliğimi zaten konsolosluga hiç bildirmediğim dolayısıyla ben Türkiye'de halen bekar gözükmekteyim. Bosanmanın tenfizini yapmalı mıyım?

Cevap: Vatandaşlık ile bağlı olduğunuz ülkeye medeni durum-

larnızdaki değişiklikleri yapmanız sizin görevinizdir. Dolayısıyla eğer ki evlilik bildirilmediyse boşanmanın tenfizini yapmadan önce evliliğinizi Bağlı bulunduğunuz Türk konsolosluğuna bildirmek zorundasınız.

Soru: Avusturya'da boşandım, ancak Türkiye'de boşanmanın tenfizini yapmadan Türkiye'de tekrar başkasıyla evlendim şimdi ne yapmalıyım?

Cevap: Bu durumda ilk başta Türk konsolosluğuna ilk evliliğinizi bildirmediğiniz için bu

sorunlar karşınıza çıkmıştır ve Avusturya makamları aile birleşiminde sizden Türkiye'deki mahkeme kararını da istediği için sıkıntılar olacaktır, dolayısıyla başta Avusturya'da yapılan ilk evliliğinizi Konsolosluga bildirdikten sonra Avusturya'daki boşanma kararını tanıtmalısınız. Ancak unutmamak gerekir ki bu süre zarfında hakkınızda Türkiye'de ceza davası da açılabilir. Zira aynı anda ikinci evliliğinizi yapmış olursunuz. Dolayısıyla medeni durumlarınızda değişiklikleri en kısa zamanda konsolosluklara bildirmeniz önerilir.



Depresyondan utanma, git tedavi ol

Konu hakkında bir psikiyatri uzmanı şunları söylüyor: “İnsanlar çoğu zaman ruhsal olarak hasta olmayı kabullenemiyorlar. Bunun başlıca sebepleri; olayın sosyal, maddi ve manevi sonuçlarından kaynaklanıyor”. Bu tür psikolojik hastalıklardan mustarip olanlar toplumda ötekileştiriliyor ve “diğerleri” olarak görülüyor. Ancak bu hastalıklar da diğer fiziksel hastalıklar kadar olağan ve normal bir durum. Hatta ruhsal sorunlar gelişmiş ülkelerde en çok rastlanan 5 hastalığın başında geliyor: Depresyonlar, koroner kalp hastalıkları, diyabet, alkol bağımlılığı ve kalp-dolaşım hastalıkları.

Viyana Psikososyal Hizmetleri (PSD) Başhekim

Georg Psota, bu tür hastalıkların herkeste görülebileceğini ve bunun da çok normal olduğunu ifade ederken, tarihteki birçok ünlü şahsiyetin de ruhsal sorunları olduğunu unutulmaması gerektiğini söyledi: örn. Abraham Lincoln (ağır depresyon), Winston Churchill (Bipolar bozukluk, manik depresyon), Ludwig van Beethoven (alkolik). Bu hastalıkların olumsuz etkilerini en düşük düzeye indirmek için toplumda, iş dünyasında ve siyasette çalışmalar yapılmasını gerekli gören uzmanlar, insanları da uyarıyor: “Psikolojik hastalıklarınızdan korkmayın, utanmayın ve tedavi olun.”

Nasıl ki her an soğuk algınlığına yakalanabiliriz, ruhsal hastalıklara da rastlamak gayet normal bir durumdur. Uzmanlar, insanların psikolojik hastalıklara da sahip olabileceklerini belirtirken, ruhsal hastalığın da olağan bir durum olduğunu belirtiyorlar.



Jetzt bei Erste Bank und Sparkasse:
**Bezahlen wie nie zuvor.
Mit Apple Pay.**

ERSTE SPARKASSE

Apple Pay

erstebank.at
sparkasse.at

„Şeker kanser yapar, kanser yapan şekerdir“

Kanser Haftası dolayısıyla açıklamalarda bulunan Kalp ve İç Hastalıkları Profesörü Canan Karatay, şöyle dedi:



„Şeker kanser yapar. Kanser yapan şekerdir. Yediğimiz şeker ve ekmeklerin kan şekerini yükseltmesidir. İnsülin hormonu yükseklidir. Ekmek ve trans yağlar bunu çok yükseltir. Hepsi kanser sebebidir. Onun için ekmek ve şeker tüketmeyin diyorum. Kan şekerini en çok ekmek yükseltir. Tabi ekmekte çok kimyasal madde var. Katkı maddesi var. Tarım Bakanlığı’nın izniyle yüzde 10 katkı maddesi var. Katkı maddeleri içinde bromür var. Bromürün kanserojen bir madde olduğu tüm çalışmalarda gösterilmiştir. Bromür ağır bir metaldir, klorür gibi. Klorür insanı öldürüyor. Suriye’de o gazı kullanarak insanlar öldü. Bromür de klorür de aynı gruptan sayılır. Ekmek üreten-

ler bana kızmasınlar ama 2006’da Dünya Sağlık Organizasyonu’nun raporuna göre konuşuyorum. Sağlıklı olarak konuşuyorum. Ben tüccar değilim. Halk sağlığını korumak, hastalanmamak, hastaysanız iyileşme imkanı olduğunu, bu hastalıkların tedbirinin alınabileceğini söylüyorum. Kanser riskini siz elinizle azaltabilir, değiştirebilir, yok edebilirsiniz.“

Profesör Karatay: Klorür insanı öldürüyor

Kalp ve iç hastalıkları profesörü Canan Karatay, Isparta’da Doğa Okulları tarafından düzenlenen ‘Canan Karatay ile Sağlıklı Yaşam’ konulu konferansa konuşmacı

olarak katıldı. Konferans öncesi gazetecilerin sorularını yanıtlayan Prof. Dr. Canan Karatay, bahar mevsiminde beslenme yöntemi hakkında bilgi verdi. Yerli bahar ve yaz ürünlerinin çıkmadığını belirten Prof.Dr. Karatay, „Onun için kış ürünlerini doğal olarak tüketmeye devam ediyoruz. Karnabahar, lahanalar, turp, havuç bunlar bol bol, hatta yeşillikler bol bol tüketilebilir. Önemli olan doğal olarak yetişmiş ürünleri doğal şekliyle tüketmektir. Yağ tüketimi bu bahar geçişlerinde çok önemli. Çok büyük halisizlikler oluyor. Bunu giderecek en önemli şey doğal olan köy tereyağı, zeytinyağı, balık yağıdır. Bunlar doğal olarak tüketilirse bahar yorgunluğu olmaz“ dedi.

“GIDA ENDÜSTRİSİ TİCARİ MAKSATLI“

Alınan gıdalar sonucu zaman içinde vücudun gıdalara karşı reaksiyon göstermesi anlamına gelen gıda intoleransı hakkında bilgi veren Prof.Dr. Karatay, „Bütün gıda endüstrisi ticari maksatlı. Buna kimse ‚hayır‘ diyemez. Şikayetiniz varsa, kilo veremiyorsanız, bir şey yediğinizde gaz oluyorsa, bilin ki vücudunuz artık onu tolere edemiyor. Uzun süre kilo veremeyenlere, kaşıntı ve alerji şikayetleri olan hastalarımıza test yapılmasını öneriyorum. Ama güvenli yerlerde bakılması lazım. Gizli bir alerjiniz bile varsa bilin ki kilo da veremezsiniz, hastalıklardan kurtulamazsınız“ diye konuştu.

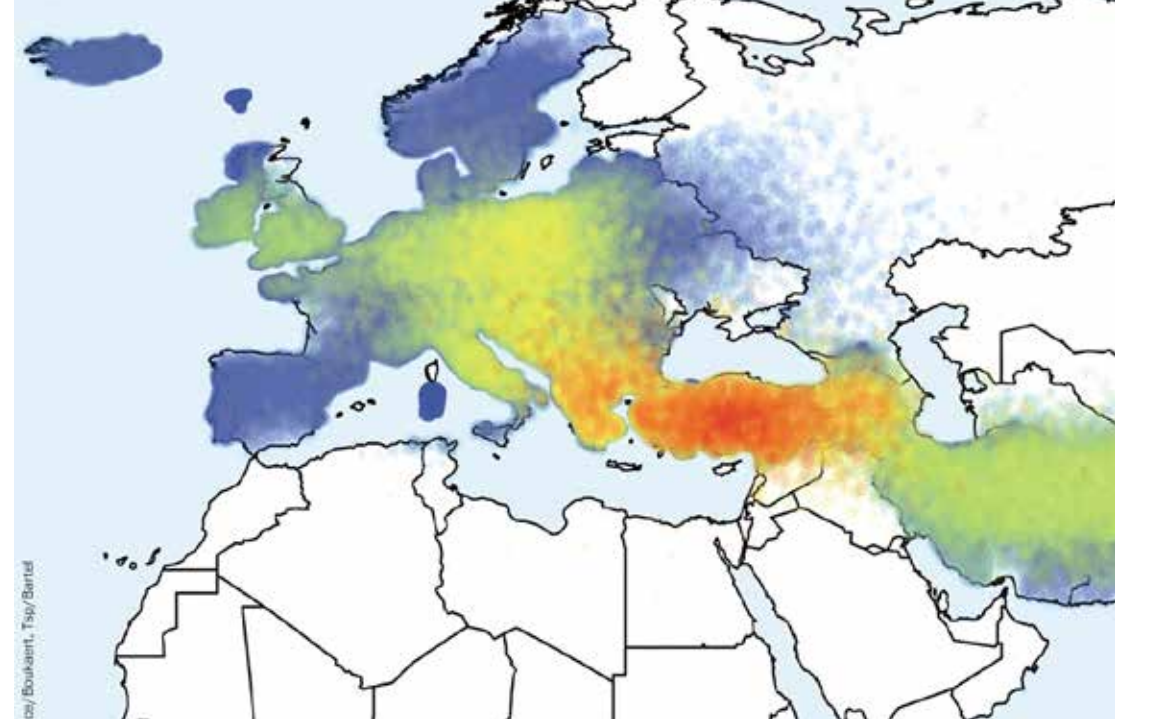
Die Deutsche Sprache kommt aus Anatolien?

Die Wiege der indoeuropäischen Sprachen stand in der heutigen Türkei, besagt eine neue Studie. Sie steht im Widerspruch zur Theorie vieler historischer Linguisten.

Es war einmal, in grauer Vorzeit, ein kleines Volk. Wir wissen fast nichts über seine Angehörigen. Und trotzdem beeinflussen sie das Leben von etwa drei Milliarden Menschen, die heute zwischen Island und Sri Lanka siedeln. Denn sie verständigten sich in einer Sprache, aus der sich mehr als 400 indoeuropäische Sprachen entwickelten. Die Krux jedoch ist: Obwohl historische Linguisten seit etwa 200 Jahren ihre Fahrten verfolgen und sorgfältig Sprachstammbäume zeichnen, ist noch unklar, wer diese Menschen waren und wo sie wohnten. Nun treten Naturwissenschaftler auf den Plan und verkünden siegesgewiss, dass ihre Methoden das vertrackte Rätsel besser lösen können. Im Fachblatt „Science“ erscheint heute eine solche Studie und wird vermutlich den Streit zwischen Sprach- und Naturwissenschaftlern erneut entzünden.

Zwei Thesen dominieren die Debatte und geben auf Wo, Wann und Warum eine unterschiedliche Antwort. Die Wiege der indoeuropäischen Sprache habe vor zirka 6000 Jahren irgendwo nördlich des Kaspischen und des Schwarzen Meeres in der russischen Steppe gestanden, behauptet die Mehrzahl der historischen Linguisten gemeinsam mit etlichen Archäologen. Ein kriegerisches Nomadenvolk der

So breiteten sich die indoeuropäischen Sprachen aus



Kurgan-Kultur habe die proto-indoeuropäische Sprache auf dem Pferderücken verbreitet, im Gepäck zwei wichtige Erfindungen: das Rad und die Zähmung des Pferdes.

Die naturwissenschaftliche Konkurrenz favorisiert die friedliche Gegenthese und verortet die Urheimat der indoeuropäischen Sprachen in Anatolien. Die Bauern der Jungsteinzeit hätten allmählich ihre Felder ausgedehnt und so vor 8000 bis 9500 Jahren nicht nur den Lebensstil der Jäger und Sammler verdrängt, sondern auch deren Sprachen. Das untermauert auch die Studie, die Russel Gray und Quentin Atkinson von der Universität von Auckland in Neuseeland und ihre Kollegen nun in „Science“ veröffentlichen. (Tagesspiegel.de)

KURGUN KULTUR ?

(russisch Кыргызы = kurgan = Hügel, Hügelgrab, urspr. Türkisch)

„Zwei Thesen dominieren die Debatte und geben auf Wo, Wann und Warum eine unterschiedliche Antwort. Die Wiege der indoeuropäischen Sprache habe vor zirka 6000 Jahren irgendwo nördlich des Kaspischen und des Schwarzen Meeres in der russischen Steppe gestanden, behauptet die Mehrzahl der historischen Linguisten gemeinsam mit etlichen Archäologen. Ein kriegerisches Nomadenvolk der KURGAN-Kultur habe die proto-indoeuropäische Sprache auf dem Pferderücken verbreitet, im Gepäck zwei wichtige Erfindungen: das Rad und die Zähmung des Pferdes. Die naturwissenschaftliche Konkurrenz favorisiert die friedliche Gegenthese und verortet die Urheimat der indoeuropäischen Sprachen in Anatolien. Die Bauern der Jungsteinzeit hätten allmählich ihre Felder ausgedehnt und so vor 8000 bis 9500 Jahren nicht nur den Lebensstil der Jäger und Sammler verdrängt, sondern auch

deren Sprachen. Das untermauert auch die Studie, die Russel Gray und Quentin Atkinson von der Universität von Auckland in Neuseeland und ihre Kollegen nun in „Science“ veröffentlichen.“

KURGAN: Es gibt zwei Hauptquellen des Wortes Kurgan. Eine Erklärung wäre die Herleitung vom alttürkischen korgan ‘Zuflucht, Festung’ und mitteltürkischen kurgan ‘Festung, Festungswall, Haupt-Schrein’. Beide werden als Lautverschiebung des alttürkischen korigan betrachtet, mit der Wortwurzel kor- ‘schützen, verteidigen’ und dem alttürkischen Suffix -gan.[1] Eine andere Erklärung wäre die Herleitung vom alttürkischen Wortstamm qur-, aus dem das Wort Kurgan eine Ableitung darstellt, ursprünglich aus Urtürkisch *Kur- ‘errichten (Gebäude), gründen’. Eine klare Trennung zwischen “Kurgan” und dem urtürkischen *Köri-kan ‘Zaun, Schutz’ ist oft schwer festzusetzen.



A rtan göç ve ihtiyaca cevap veremeyen yeni konut sayısı yüzünden, Viyana'da kiralar fahiş düzeyde seyrediyor. Bugünlerde bir Avusturya vatan-daşı için bile uygun bütçeyle ev bulmak zorlaşmışken, göçmenler açısından durum çok daha vahim. Birçok Türkiye göçmeni öğrenci bu durumdan dolayı sıkıntı çekerken, yurtlarda yer bulabilmek için danışmanlık şirketlerine yüzlerce Euro para kapırtıyor. Başta Viyana olmak üzere Avusturya'ya

gelen öğrenciler, bürokratik, sosyal, maddi-manevi zorlukların yanı sıra, bir de kalacak yer bulabilmek için fazladan çaba harcıyor. Viyana Üniversitesi öğrencilikte yapan Begüm Honca, bu konuda yaşadığı sıkıntıları Yeni Vatan Gazetesi'yle şöyle anlatmıştı:

“Evimi Türklere kiralamam!”
“Buraya geldiğimde ev bulabilmek için çok uğraştım. Yurtlarda hiç yer olmadığı için kiralık ev aramaya başladım. Onlarca ilana baş-

vurmama rağmen defalarca geri çevrildim. Hatta bir keresinde yaşadığım olayı hiç unutamıyorum. Beğendiğim evin sahibiyle konuşurken ve görüntüde her şey dört dörtlükken, ev sahibi ilk önce adımlı sordu. Yabancı ismi duyduktan sonra nereden geldiğimi öğrenmek istedi. “Türkiye” diye cevap verince telefondaki o kibar adam bir anda değişti ve hakaretler savurarak şu cümleyi söyledi: “Ich vermiete den Türken keine Wohnung” (Ben evimi Türklere kiralamam).

Aynı şekilde geçenlerde yine ev arayan bir arkadaşım, evin şartları hakkında uzun uzun konuşurken, Boşnak olduğunu söylemesinin ardından şu cevabı aldı: “Kusura bakmayın, biz bu odaya aslında kiracı bulmuştuk, size veremeyiz” Yaşadığımız bu örnekler, göçmenler olarak nasıl bir kafayla karşı karşıya olduğumuzu gösteriyor.”

Radyo ve televizyon yayını vergisi hakkındaki yaygın yanlış inanışlar

GIS kelimesini duyduğumuzda aklımızda ilk çağrışanlar; vergi, ORF, kapımızı çalan saha çalışanları ve benzerleri oluyor. GIS yani Yayın Ücreti Bilgi Servisi ile ilgili olarak çok sayıda söylenti, yanlış inanış ve hatalı bilgi mevcut. Örneğin birçok kişi, GIS vergisinin yalnızca ORF yani Avusturya Radyo ve Televizyon Kurumu ve programları için ödendiğini düşünüyor. İşte birkaç yaygın yanlış inanış:

“ORF programlarını izlemiyorum, bu nedenle GIS ödemek zorunda değilim.”

Yanıt: Bu, yaygın bir mittir. Temel olarak GIS vergisi, evinizde radyo/televizyon yayını teknolojisini kullandığı herhangi bir cihazın bulunması halinde her zaman ödenir. Bunlar; televizyonlar, kablo-lu TV'ler, dijital-karasal yayın alıcısı (DVB-T Stick), TV ya da radyo kartı bulunan bilgisayar ve tabletler, radyolar ve FM alımı yapan diğer tüm cihazlardır. Radyo ve televizyon yayını vergisi, ORF yayınlarının takip edilip edilmediğinden ya da ne sıklıkla takip edildiğinden tamamen bağımsızdır. Farklı TV yayını sağlayıcılarının (örneğin A1-TV, SKY ya da UPC) ücretleriyle hiçbir bağı yoktur. Bu arada; ORF, GIS vergisinin yalnızca bir kısmını alır.



“GIS mektupları göz ardı edilebilir.”

Yanıt: Bu, bazı koşullarda sonuçları pahalıya mal olabilen bir rivayettir. Radyo ve televizyon yayını vergisine ilişkin ödeme talimatının göz ardı edilmesi, kaçınılmaz olarak uyarı ve/veya en kötüsü tahsil masraflarına yol açar. GIS vergisi, diğer tüm yasal vergiler gibi, zamanında ödenmelidir. Henüz kayıt olmadıysanız ve radyo/televizyon teknolojisini kullandığınız mevcut cihazlarınız hakkında yazılı bir bilgi talebi aldıysanız, yasal olarak bilgi vermekle yükümlüsünüz.

“GIS saha çalışanlarını evime almak zorunda değilim.”

Yanıt: Bir GIS müşteri hizmet-

leri çalışanı, davet edilmediği sürece, evinize giremez. Ancak, tüm sorular dürüstçe yanıtlanmalı ve gerektiği takdirde kiracılar tarafından kimlik ya da ikametgâh gibi belgeler ibraz edilmelidir. Sonuncusu, yalnızca kimliğin tam olarak anlaşılır olmadığı durumlarda görülmek istenir. Saha çalışanına bilgi verilmesi ya da kapının kabaca yüzüne kapatılması, idari bir suç olarak kabul edilir. Bunun sonucu olarak belediye tarafından 2.180 Euro'ya kadar para cezası uygulanabilir.

“Vergiden muaf olanların, GIS'e bildirimde bulunmasına gerek yok.”

Yanıt: Ne yazık ki bu doğru değil. Belirli durumlarda radyo ve televizyon yayını vergisinden muaf olunabilir ancak

GIS

**GEBÜHREN
INFO SERVICE**

bunun için öncelikle muafiyet başvurusunun yapılması gerekir. GIS vergisi muafiyeti bir dizi faktöre bağlıdır ve dolayısıyla olası muafiyet hakkına ilişkin her durum özel olarak incelenir. Bu husustaki tüm bilgileri, GIS Yayın Ücreti Bilgi Servisi'nden alabilirsiniz.

GIS vergisi nelerden oluşur?

Radyo ve televizyon vergisi (Ülke)

- Program ücreti (ORF)
- Sanat fonu katkısı (Ülke)
- Eyalet vergisi (Eyalet)

ÖNEMLİ

İkametinizin değişmesi halinde, yeni adresinizi GIS Yayın Ücreti Bilgi Servisine bildirin. İsminizin değişmesi halinde de, örneğin evlilik sebebiyle, bu değişikliği de GIS'e bildirmeniz gerekir.

GIS'e nasıl ulaşabilirim?

- Müşteri hizmetleri telefon numarası: 0810 00 10 80
- Pazartesi-Cuma, Saat: 08:00-21:00
- Cumartesi, Saat: 09:00-17:00
- Posta adresi: GIS Gebühren Info Service GmbH Postfach 1000, 1051 Wien
- Faks: 050 200 DW 300
- Bireysel başvuru: Faulmannsgasse 4, 1040 Wien
- Pazartesi-Cuma, Saat: 08:00 – 18:00
- İnternet adresi: www.gis.at

**Die Nr. 1
seit 1999**

**Yeni Vatan
GAZETESİ**
NEUE HEIMAT ZEITUNG



MEME KANSERİ HER KADINDA RASTLANABİLİR

Bu nedenle düzenli olarak Mamografi kontrolünden geçmek çok önemlidir! Teşhis Merkezi Brigittenau (Diagnosezentrum Brigittenau) size bu konuda bütün analizleri aynı yerde sunuyor. Merkezimizde en yeni dijital teknoloji ile Röntgen ve Mamografi kullanılmaktadır. Özellikle ultrason ve manyetik rezonans görüntüleme sistemlerimiz tamamen dijitaldir. Kliniğimiz kalite sertifikası "Mammadiagnostik" (Mamma tanılı) ve ISO sertifikasına sahiptir. Bütün Röntgen bulgularını anında almak mümkündür. Univ.-Doz. Dr. Friedrich Winkelbauer ve dostane ekibi ile sizin için burada!



Doz. Dr. Krestan, Univ.-Doz. Dr. Winkelbauer, Univ.-Doz. Dr. Partik

DIAGNOSEZENTRUM BRIGITTENAU

Pasettistrasse 71-75, 1200 Wien (beim Böhler-KH)
T: 01/350 26 26, www.dzb.at
Gute öffentliche Erreichbarkeit: U6 Dresdnerstr.,
S-Bahn Traisengasse, 2, 5A, 11A, 37A



Basın Konseyi-Presserat basın ahlaki konusunda uyardı

Avusturya Basın Konseyi Türk basın temsilcilerini basın ahlak kurallarına dikkat etmeleri konusunda uyarırken, Türkiye göçmeni okuyucuları Almanca haberlerde eğer bir haksızlık görürlerse kendilerine yazılı başvurularını rica etti



Warzilek kuralları hatırlattı

Avusturya Basın Konseyi (Presserat) Başkanı Alexander Warzilek, Yeni Vatan Gazetesi'ni ziyaret etti. Konsey hakkında bilgiler veren Warzilek, medya mensuplarının uyması gereken kurallara dikkat çekti.

vidir. Doğru ve tam alıntı yapmak, bir suçlamada bulunurken kanıt göstermek ve suçlanan kişiye söz hakkı vermek gibi davranışlar da edilmemesi gerekir. Ayrıca ırksal, dinsel, milli, cinsel ve benzeri nedenlerle ayrımcılık yapılması yasaktır. Dini değerlerin veya resmi kilise ve din cemiyetlerinin aşağılanması ve kötülenmesine de aynı şekilde izin verilmez. Kamu yararı: Kamuoyu önündeki kişilerle ilgili haberlerde veya resimlerde, eğer bu kişinin konu olması kamu yararına değilse, haberin veya resmin yayınlanmaması tercih edilmesi gerekir. Aynı şekilde suçlar araştırılırken, eğer kamu güvenliğini tehdit edecek bir durum varsa, bu konuda haber yapılmamasına özen gösterilmesi kamu yararına olacaktır.

Yeni Vatan'a bir ziyaret gerçekleştirmiş olan Avusturya Basın Konseyi (Presserat) Başkanı Alexander Warzilek, kuruluşun görevleri ve faaliyetleri hakkında bilgiler vermişti. Bu bilgileri tekrar dikkate almak gereklidir. Avusturya'daki basın ahlak ilkelerine değinen Warzilek, yabancı veya yerli ayrımı olmaksızın bütün basın mensuplarının ve gazetecilerin bu kurallara ve ilkelere uymak zorunda olduğunu kaydetti. Basın mensuplarının ve özellikle gazetelerin etik ve ahlaklı habercilik ilkelerine uymalarının önemi ne dikkat çeken Warzilek, vatandaşlara da bir çağrıda bulundu. Okurların her zaman basını denetleyici bir faktör olması gerektiğini söyleyen Presserat Başkanı, yapılan haberlerde veya bültenlerde herhangi bir etik dışı tavır görmeleri halinde, okurları Presserat'a başvurmaya çağırdı. Konseyin dürtü ve ahlaklı gazetecilik ilkelerini temel alarak oluşturduğu "ahlak kuralları"na (Ehrenkodex) ve gerekli iletişim bilgilerine www.presserat.at

adresinden ulaşmak mümkün. Avusturya'da özellikle bazı gazetelerin Türkiye göçmenlerine karşı uyguladığı karalama kampanyası kapsamında, etik olmamasına rağmen suç haberlerinde zanlıların milliyetine sık sık atıfta bulunuluyor. Ancak bir Türkiye göçmeni iyi bir şey yaparak gündeme geldiğinde ise, hiçbir şekilde kimliğinden bahsedilmiyor. Bu kapsamda bu tür çifte standartların önüne geçebilmek için Yeni Vatan Gazetesi olarak sizi, ırkçılık yapıldığını düşündüğünüz haberlerde şikâyetle bulunmaya davet ediyoruz.

"Ehrenkodex" adlı ahlak ilkelere bazları

Özgürlük: Haber yazmada ve yorum yapmada, hem yazı hem resimlerde özgürlük kavramı, basın özgürlüğünün de önemli bir unsurudur. Doğruluk: Haber yaparken ve bu konudaki bilgileri araştırırken doğruluk ve vicdanlılık, her gazetecinin en üst düzey göre-



www.presserat.at ve info@presserat.at

adreslerinden konu ile ilgili bilgi alabilir, şikayetlerinizi elektronik posta ile ulaştırabilirsiniz.



■ TUNA ADASI (DONAUINSEL) Bölgesi - ızgara yapma yerleri Donanım: Masa ve banklar, sabit beton ızgara yerleri.

Havaların ısınmasıyla birlikte Türkiye göçmenlerinin vazgeçilmez klasiği olan ızgara için Viyana Belediyesi yer gösteriyor. Bazı yerler için ise önceden rezervasyon yaptırmak gerekiyor. Telefon: (+43 1) 4000 96496



Viyana'da ızgara yapma yerleri ve parklar neresi?

21. VIYANA, NEUE DONAU, sol kıyı, Jedlesee Brücke köprüsünden nehrin akış yönünde 50 metre

21. VIYANA, DONAUINSEL, Floridsdorfer Brücke köprüsünden nehrin akış yönüne ters yönde 600 metre -750 metre (sağ kıyı, Neue Donau, kıyı yolu)

21. VIYANA, DONAUINSEL, Floridsdorfer Brücke köprüsünden nehrin akış yönüne ters yönde 350 metre -450 metre

21. VIYANA, NEUE DONAU, Brigittenauer Brücke köprüsünden nehrin akış yönünde 100 metre

22. VIYANA, NEUE DONAU, sol kıyı, Brigittenauer koyunda

22. VIYANA, DONAUINSEL, Reichsbrücke köprüsünden nehrin akış yönünde 100 metre (Neue Donau sağ kıyı)

22. VIYANA, NEUE DONAU, sol kıyı,

Neue Donau-Mitte otomobil parkından nehrin akış yönünde 400 metre uzaklıkta

22. VIYANA, DONAUINSEL, Donaustadtbrücke köprüsünden nehrin akış yönüne ters yönde 500 metre -750 metre (Neue Donau, sağ kıyı, nehir yukarı Wehr 1 - kıyı yolu)

22. VIYANA, DONAUINSEL, Donaustadtbrücke köprüsünden nehrin akış yönüne ters yönde 650 metre uzaklıkta

22. VIYANA, NEUE DONAU, sol kıyı, Steinspornbrücke köprüsünden nehrin akış yönüne ters yönde 200 metre ve nehir aşağı 300 metre

22. VIYANA, DONAUINSEL, Steins-

pornbrücke köprüsünün hizasında, Tuna kıyısına doğru 100 metre uzaklıkta

22. VIYANA, NEUE DONAU, sol kıyı, Lobgrundtor civarında (Çıplaklar bölgesi: Dammbereich)

• **TUNA ADASI (DONAUINSEL) BÖLGESİ** - ızgara bölgeleri de mevcut bulunmaktadır.
• Rezervasyon yapmadan kullanılabilir

21. VIYANA, Neue Donau, sol kıyı, Brigittenauer Brücke köprüsü ile Brigittenauer yüzme koyu arasında

22. VIYANA, Neue Donau, sol kıyı, Steinspornbrücke köprüsünden itibaren nehrin akış yönüne ters

yönde 900 metre boyunca

• Halka açık diğer ızgara alanları

• Rezervasyon yapmadan kullanılabilir

11. VIYANA, Am Donaukanal, Altbanner Hafenzufahrtsstraße

14. VIYANA, An der Wien, Alte Wientalstraße

16. VIYANA, Steinbruchwiese, Johann-Staud-Gasse

17. VIYANA, Mittereckwiese, Exelbergstraße

19. VIYANA, Krapfenwaldgasse, Höhenstraße'de Krapfenwaldbad yakınında

22. VIYANA, DONAU-ODER-KANAL, Becken III (Uferhaus yakınında)

23. VIYANA, DRASCHEPARK, Ecke Triester Straße/Sternegasse (7-22 arası)

Göçmen çocukları “aşırı göbekli”

Viyana Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırma Viyanalı çocukların, Avusturya'nın geneline oranla çok daha kilolu olduğunu, özellikle Türkiye göçmeni ailelerin çocuklarının “aşırı

kek çocuklarının yüzde 15'i aşırı kilolu iken, Türkiye kökenli çocukların neredeyse çeyreği (yüzde 23) aşırı kilolu. Genel olarak göçmen kökenli erkek çocuklarında ise bu oran yüzde 21. Aynı veriler kız çocuklarında da değişmiyor.

Viyana Üniversitesi Tıp Fakültesi profesörlerinin yaptığı bir araştır-

maya göre Viyana'da çocuklar Avusturya'nın geneline oranla çok daha kilolu. Aynı araştırma-

ya göre göçmen çocukları, anadili Almanca olan çocuklardan da kilolu. Ana dili Almanca olan er-

Mein
Digitales Amt



Jetzt App
downloaden!



Mit App
alles per Klick
erledigen

Digitales Amt – Einfacher geht's nimmer.

Melden Sie Ihren Wohnsitz an oder um, beantragen Sie Ihre Wahlkarte, nutzen Sie unseren digitalen Babypoint und den automatischen Erinnerungsservice zur Verlängerung Ihres Reisepasses. Ab jetzt 24 Stunden am Tag und ganz bequem per App – von wo Sie wollen. Garantiert ohne Wartezeit und mit persönlicher Handy-Signatur.

Digital Austria

Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

www.oesterreich.gv.at

Entgeltliche Einschaltung

Nerede havuz var?



Yaz aylarının gelmesiyle birlikte birçok havuz hizmet vermeye başladı. Viyana Belediyesi tarafından işletilen havuzların dışında birçok özel işletmenin çalıştığı merkezlerden de yararlanabilirsiniz. Viyana'da kapalı yüzme havuzları, aile yüzme havuzları, özel işletilen havuzlar ve devlet havuzundan yaz boyunca yararlanabilirsiniz. Bu havuzların bazıları kış aylarında da hizmet veriyor.

Viyana'da 13. yüzyıldan beri Ortaçağ'da yaygın banyo kabinelerinin kullanıldığı kanıtlanmıştır. Şehir idaresi 1875 yılında Tuna kıyısında iki belediye plajı açmıştır. Halka açık belediye plajına 1877 yılına kadar yalnız erkekler gidebilmekteydi. Ardından burada bir de kadınlar plajı kurulmuştur. Yirminci yüzyılın başlarında Tuna kanalının kıyısında halkın sağlığı için nehir plajları inşa edilmiştir. Bu plajlar ticari amaçlı kurulmamış. Alte Donau kıyısındaki „Gänsehäufel“ plajı da bu zamandan kalmıştır. Tuna kıyısındaki tesislerin yerini bugün Neue Donau dinlenme alanı

almıştır. Başlangıçta bu alan sel baskınlarından korunmak amacıyla inşa edilmiştir. Su kalitesinin yıl boyunca yüksek olması sonucunda Viyanalıları bu bölgeyi bir açık havuz cenneti olarak keşfetmişlerdir.

BELEDİYE HAVUZLARI - KAPALI YÜZME HAVUZLARI

- **Amalienbad,** 10., Reumannplatz 23
- **Simmering,** 11., Florian-Hedorfer-Straße 5
- **Hietzing,** 13., Atzgersdorferstraße 14

- **Ottakringer Bad,** 16., Johann-Staud-Gasse 11

- **Jörgerba,** 17., Jörgerstraße 42-44

- **Döbling,** 19., Geweygasse 6-10

- **Floridsdorf,** 21., Franklinstraße 22

- **Großfeldsiedlung,** 21., Oswald-Redlich-Straße 44

Belediye havuzları - aile yüzme havuzları

Aile havuzları çocuklu aileler ve 15

yaşına kadar olan çocuklar için öngörülmüştür. Su derinliğinin az olması sayesinde çocuklara uygun bir suya girme ortamı sağlanmıştır.

Yedi yaşına kadar çocuklar ancak bakmakla yükümlü bir yetişkinin eşliğinde aile havuzuna girebilirler. Yanında çocuk olmayan yetişkinlerin girmesi ise yasaktır.

Aile yüzme havuzlarının açılış saatleri

Yaz Sezonu: Mayıs-Eylül arasında. Aile yüzme havuzlarının giriş ücretleri yaş gruplarına göre değişiyor. Çocuklar ve 15 yaşına kadar gençler: ücretsizdir.



Donau Touristik ile gününbirlik tatiller



Donau Reisen tur şirketi'nin MS Kaiserin Elisabeth gemisi ve güler yüzlü mürettebatı ile karayolu üzerinden bir saat bile sürmeyen Viyana-Bratislava yolu, adeta uzun bir tatil yolculuğuna dönüşüyor. 8.40'ta Viyana Nussdorf'tan yola çıkan gemide sizi kahvaltı ve taze kahve bekliyor. Öğle yemeğinin ardından saat 12:05'te Bratislava'ya varmış oluyorsunuz. Sadece 2,5 Euro ödeyerek Donau Reisen'in deneyimli rehberlerinin eşliğinde şehir turuna katılabilirsiniz veya kendi özgür programınızı yapabilirsiniz.



WIEN - BRATISLAVA

Bratislava keyfinin ardından gemi tekrar saat 16:00'da Viyana'ya doğru yola çıkıyor. Saat 18:30'da yolcular için özenle hazırlanmış akşam yemeği açık büfede servis ediliyor. Domuz eti yemeyen Müslüman misafirler için yemeklerde özellikle hassasiyet gösterildiğinin altını çizelim. Saat 22:10'da gemi tekrar Viyana'da Nussdorf'a varmış oluyor.



Mürettebatın özenli ve güler yüzlü hizmetinden kesinlikle memnun kalacağınız bu yolculuğa pek çok Türkiye göçmeni de çıkıyor. 3 yaşındaki kızı Helin, arkadaşları ve ailesiyle birlikte gemide rastladığımız öğretmen Mag. Sevim Schön, "Kesinlikle herkese tavsiye ediyorum. Uzun seyahatlere çıkamıyorsanız bile, Donau Reisen'in bu turuyla bir gün de olsa tatil hissi yaşıyorsunuz. Çocuklar için de çok güzel" şeklinde konuştu.



Donau Reisen'in turları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için www.donaureisen.at adresini ziyaret edebilirsiniz.



Kurier heißt Austrotürken willkommen Kurier gazetesinden selam var!



Martina Salomon Ekim 2018 itibariyle
Kurier Genel Yayın Yönetmeni oldu

Viyana- Avusturya'nın önde gelen günlük gazetelerinden Kurier'in Genel Yayın Yönetmeni Martina Salomon gazetenin kalbi olan haber merkezinde Yeni Vatan Gazetesi'ni ağırlamıştı. Salomon, Yeni Vatan Gazetesi ile yaptığı görüşmede Kurier'in yayın politikası hakkında dikkat çekici açıklamalarda bulunmasından bu detaylara iyi niyetle tekrar göz atmakta yarar var.

Salomon, Kurier gazetesi için eğitim konusunun özel bir önemi olduğunun altını çizerek şunları ifade etti: "Göçmenlerin ne kadar önemli olduğunun herkes farkında olmalı. Kurier olarak Türkiye göçmeni Avusturyalıları, Türkiye göçmenlerini içtenlikle selamlıyoruz. Çok farklı kültürlerden gelip Avusturya'yı hayatının merkezi haline getirmiş insanlara büyük önem veriyoruz. Özellikle bugün sayıları 300 binden fazla olan Türkiye göçmenlerini Kurier, eğitim projeleri ve haberleri ile desteklemektedir. Bizim için eğitim ve Avusturya'daki eğitim politikaları çok önemli. Eğitimsizliğin artması halinde Avusturya'yı zor bir gelecek bekliyor demektir. Bu anlamda yıllardır okullardaki pek çok projeyi direk Kurier adı altında destekliyoruz. Göçmen ailelerin ve çocukların Avusturya'daki yaşamlarını kolaylaştıracak eğitim projeleri bizim için çok önemli. Avusturya'da zaten problemleri bir eğitim politikası var. Öğrenciler evde ailelerinden ya da başkalarından yardım almadan derslerde başarılı olamıyorlar. Ailelerin Almancaları yeterli değilse bu çocuklar başarısız oluyorlar. Avusturya'da okullar daha çok sorumluluk almalı. Biz Kurier olarak bu konuya sürekli haberlerimizle dikkat çekmeye çalışıyoruz. Bakanlıkları uyarıyoruz ya da onlarla birlikte projeler üzerinde çalışıyoruz.

İnsanların gettolarla yaşamasını istemiyoruz. Türkiye göçmenleri ve Avusturya'da yaşayan herkesin arasında karşılıklı anlayış, sevgi ve saygıya dayalı bir diyalogun olması hepimiz için en iyisi. Dileğimiz Türkiye göçmeni Avusturyalıları eğitim piramidinde daha üst seviyelerde görmektir, çabalarımız da bu yöndedir. Onların daha eğitilmiş olmaları,



meslek sahibi olmaları, üretmeleri hem kendi yararlarına hem de Avusturya'nın çıkarıdır. Eğitimi eksik bırakılmış ve sekteye uğramış insanların yaşamları ileride çok zor olacaktır. Bunu istemiyoruz. Türkiye göçmenlerinin en iyi şekilde her konuda eğitim olanaklarından zevk ve kabiliyetlerine göre sorunsuz faydalanmalarını istiyoruz."

Kurier Gazetesi

Kurier gazetesi günlük 200 binden fazla satışı ile Avusturya'nın Krone, Kleine Zeitung'dan sonra en fazla satan, önde gelen gazetesidir. Raiffeisen grubuna ait gazetenin Genel Yayın Yönetmeni Helmut Brandstätter, yardımcısı ise Martina Salomon'dur.

Martina Salomon kimdir?

30 yıldır gazetecilik yapan Alman Dili ve Edebiyatı ve Gazetecilik mezunu iki çocuk annesi 1960 yılı doğumlu Dr. Martina Salomon, Ekim 2018'den itibaren Kurier gazetesinin Genel Yayın Yönetmeni olarak görev yapmaktadır. Die Presse, ORF, Oberösterreichische Nachrichten, Tiroler Tageszeitung, Der Standard Salomon'un daha önce çalıştığı gazeteler.

“Din” perdesi altında maskeli bir şirkin hayata ve ruhlara egemen olmasına dur diyelim

TÜRBELERDEN YARDIM İSTEYEN, MEDET UMANLARIN DİKKATİNE!

İster Sünni, olun ister Alevi türbelerden medet ummayın. Türbelerden medet ummak en büyük günah olan Şirk'in kollarına kendinizi bırakmaktır. Allah ile kul arasına ne türbelerin, ne de bir insanın girmesine izin verin. Kur'an-ı Kerim bunun sonunun hüsrana olduğunu açık ve net olarak ayetleri öğütüyor. İşte belgeli ispatı.



Kuran-ı Kerim'in 6600 ayetinin 500'den fazlasında bize “Akılnı ve gönlünü çağıştır” öğütü veriliyor. Kendine bunu düstur edinmiş insanlar olarak şu soruyu sormamız gerekmiyor mu? “Neden insanların bir kısmı bu haberimize tepki verirken, bir kısmı da “Allah sizden razı olsun. Elinize sağlıklar! Bu türbe olayı yüzünden insanlar İslam'ı yanlış anlıyorlar. Yanlış yolda hareket ediyorlar” diyor? Neden? Herkesin görüşüne saygı duyarak isterseniz her seferinde altını basa basa çizdiğimiz, “Ana dilimiz ile Kur'an-ı Kerim'i okuyup, anlamaya çalışalım” dememizin altında yatan sırda dönelim. Çünkü tüm soruların cevabını, gayet açık ve anlaşılır bir şekilde bizzat Kur'an'ı Kerim veriyor. Yapılacak iş, ciddi, doğru bir şekilde Türkçe meal yazılmış bir Kur'an'ı Kerim'i elimize alıp okumak, okumak ve okumaktır. Sonra da söyledikleri üzerine düşündürmektir. Çünkü Kur'an'ı Kerim'in ilk ayetlerinde insanlığa verdiği mesaj titrecidir: “Oku, akılnı çalıştır, düşün, ayağa kalk ve çağır.” Çağrı, esenlik, barış, mutluluk, kardeşlik ve kurtuluşun bu dünyada ve Ahiret'te dosdoğru yoludur. Bu dosdoğru yol, yalnız gözyaşları ile sulanacaktır. Çünkü insanın fitratin-da “Nefs” denen, insanı devamlı yokuş aşağı çeken ve “İslamı ancak devamlı dua ile Hak'tan talep edeceğimiz “Şeytanın vesvesesi” vardır. İşte insan denen varlığın içinde sakladığı artı ve eksi kutuplar bunlardır. İnsan, şeytan gibi nefsi kötülükle beslenen bir varlığın yolundan gidebilir. Ya da tam tersine, “Nefs”i ile her zaman mücadele ederek, gözyaşı ve sabır ile güzel değerler üretilen, iman dolu Hak yolundan da gidebilir... Bu yol kahrılı bir yoldur; bu yol nefis ve şeytan vesvesesi ile mücadele yoludur... Zordur ama Hak'la bütünleşmenin en güzel yoludur!

İşte bu vesile ile türbe olayına, her zaman ifade ettiğimiz gibi, Kur'an'ı Kerim'in ışığı altında “ayetler” ile bakmamız gerekiyor: “Dosdoğru yola”, kendilerine nimet verilenlerin yoluna kulak vermemiz gerekiyor... Hedefimiz, “kendilerine

gazap edilmişlerin ve sapkınların yoluna sapmak” değilse eğer! Türbe'de kim yatıyor? Cevap çok basit; bir insan. Bu insan kime kuludur? Cevabı yine basit; “Allah'ın kulu”...

Bu türbede yatan Allah'ın kulu insandan medet umanlara soruyoruz: Kur'an'ı Kerim'in Zümer Suresi, birinci, ikinci ve üçüncü ayeti meallerinde, Cenab'ı Allah insanlığa ne mesajı veriyor?

“Kitab'ın indirilmesi mutlak güç sahibi, hüküm ve hikmet sahibi Allah tarafından. Şüphesiz biz o Kitab'ı sana hak olarak indirdik. Öyle ise sen de dini Allah'a has kılarsın O'na kulluk et. İyi bilin ki, halis din yalnız Allah'ındır. Onu bırakıp da başka dostlar edinilenler, “Biz onlara sadece, bizi Allah'a daha çok yaklaştırsınlar diye ibadet ediyoruz” diyorlar. Şüphesiz Allah, ayrılığa düştükleri şeyler konusunda aralarında hüküm verecektir. Şüphesiz Allah yalancı ve nankör olanları doğru yola iletmez.” (Zümer Suresi, 1, 2, 3 Ayeti, Meal)

Eğer Müslüman isek ve kitabımız Kur'an'ı Kerim ise, en doğru kaynak olarak yeryüzünde “Allah'ın ipi” olarak tanımlanmış olan bu kitaba, bu ipe sarılmamız gerekmez mi? Peki nasıl olacak sarılmak? Okumak, düşünmek ve akılnızı çalıştırmak ile. Zümer Suresi'nin bu ilk ayeti, Kur'an'ı Kerim'in içindeki halis din İslam'ın, yalnız ve yalnız Allah'ın tekelinde olduğunu söyler. Nedir “tekel”? “Başka ortak yok” demektir. İslam'ın yüzde yüz sahibi, aracısı Cenab-ı Allah'tır... İslam dininin, Allah dışında herhangi bir başkasına özgülenmesi, Allah'a ortaklık koşulması, ŞİRK demektir. İşte bu Allah'a ortaklık yani Şirk olayı en fazla ve en başta türbe gibi yerlerde yapılıyor.

Türbeye gidenler şunu ifade ederler: “Biz bu türbede yatan kişiye, bizi Allah'a yaklaştırmayı amaçlı ibadet ediyoruz”. Allah'a yakın olmak için ibadet etmek, dua etmek güzel ama bunu yaparken türbede yatan kişiyi Allah ile aranızı aracı koymak neden? Bunu yaparken, Kur'an'ı Kerim içinde-

ki İslam'ın reddettiği günahların en büyüğüne işlemek niye? Kısa ve öz; Allah dışında, kim olursa olsun, ne olursa olsun, bir kişiyi veli edinmek veya araya aracı koymak “ŞİRK”TİR! Allah'ın tekelindeki dinin hüküm yetkisi de, yalnız Allah'ın kitabı Kur'an'ı Kerim'dedir. Kur'an'ı Kerim'de bu şöyle açıklanmıştır:

”Bu kitabın indirilişi aziz, hüküm ve hikmet sahibi Allah'tandır. Biz bu kitabı sana hak olarak, hak ile indirdik. O halde, dini yalnız ve yalnız Allah'a ÖZGÜ KILARAK ONA KULLUK ET. Gözünüzü açıp kendinize gelin. Halis din yalnız Allah'ın tekelindedir. Allah'tan başkasını veliler edinerek: “Biz onlara sadece bizi Allah'a yaklaştırsınlar diye tapıyoruz” diyenlere gelince, hiç kuşkusuz Allah onlar arasında, tartışıp durdukları konuda hükmünü verecektir. Allah; yalancı, durmadan nankörlük eden insanı hidayete erdirmez.”

İşte türbede yatanlardan medet umanlar hakkında, Kur'an'ı Kerim'in ifadeleri bunlardır. Zümer Suresi, işin peşini türbe konusundaki ilk üç ayetle bırakmıyor! Bakın Zümer Suresi, 36. ayeti meal, insanlığa hangi mesajı veriyor:

“ALLAH KULUNA YETERLİ DEĞİL Mİ? SENİ ONDAN BAŞKALARIYLA KORKUTUYORLAR. ALLAH KİMİ SAPTIRIRSA ARTIK ONA KILAVUZLUK EDECEK YOKTUR” (Zümer Suresi, 36. Ayet, Meal) Zümer Suresi, özellikle türbeye giderek türbede yatan Allah'ın kulundan dilekte bulunanlar için sarsıcı ve titretici bir mesajdır... Bir tarafta “Türbede yatan Allah'ın kulu ve türbeden medet uman kul” ve öbür tarafta da “Tevhit dini” (Tek tanrılı din) İslam'ın tek hüküm sahibi Allah... Zümer Suresi'nin 11.'inci ayetinden başlayarak 15.'ci ayetine kadar, Allah'ın Tevhid'in en büyük Peygamberi Hz. Muhammed'e (sa) bu konuda bizzat nasıl emir verdiğini görmek mümkündür: “De ki: “Şüphesiz bana, dini Allah'a has kılarsın O'na ibadet etmem emredildi.” “Bana, Müslümanların il-

ki olmam da emredildi.” De ki: “Eğer ben Rabb'ime isyan edersem, şüphesiz büyük bir günün azabından korkarım.” De ki: “Ben dinimi Allah'a has kılarsın sadece O'na ibadet ediyorum. Siz de Allah'tan başka dileğiniz şeylere ibadet edin!” De ki: “Şüphesiz hüsrana uğrayanlar kıyamet gününde kendilerini ve ailelerini hüsrana sokanlardır. İyi bilin ki bu apaçık hüsranın ta kendisidir.” (Zümer Suresi, 11-, 12, 13, 14, 15, meal) Yukarıdaki mesajlar, vahyin son muhatabı Hz. Muhammed'e emir olarak bizzat Allah tarafından verilmiştir. Bu emirler tabii ki tüm Müslümanlar için geçerlidir. Tevhidin en büyük peygamberine bile, “Allah'ın dini İslam'a KATIKSIZ teslim olma” ihtarını yapıldığını gördüğümüze göre, “Müslümanım” diyen insanların, İslam dinini Allah dışında bir veya daha fazla ORTAĞIN TALANINA MESELA TÜRBEDEN YATAN ÖLÜ İNSANA MARUZ bırakmalarının akıbeti ne olacaktır?

Hz. Peygamber'in bile İslam dini adına HÜKÜM koyma yetkisi yoktur. Hz. Peygamber, Allah tarafından konan hükümleri yorumlayıp uygular. Türbelerde yatan, Allah'ın ölü kullarından medet umarak aracı olmasını ve dileğini yerine getirmesini, hüküm koymasını isteyenler doğru yolda mıdır? Son söz: “Müslümanım, İslam dine mensubum” diyen ve Kur'an'ı Kerim'i kendine rehber edinen insanlar, türbelerden hiçbir şekilde, zerre kadar bile, dilek ve yardım çağrısında bulunmamalıdır. Bu en küçük şekilde bile yapılırsa şirk-tir. Bakın Fatiha Suresi'nin 5. ayeti meal ne diyor: **“Allah'ım yalnız sana ibadet ederiz ve yalnız senden yardım dileriz.” (Fatiha Suresi, Ayet 5, meal)**

Cenab-ı Hak'a niyazımız bizler dahil tüm kullarına türbesiz, mum yakmasız, iptik bağlamasız, aracısız, tefecisiz yalnız kendisine mekana bağlı olmadan umut ile direk yardım çağrısında ve dilekte bulunan dosdoğru yola ihlas eylemesi için akıl ve gönül gücünü her zaman vermesidir...

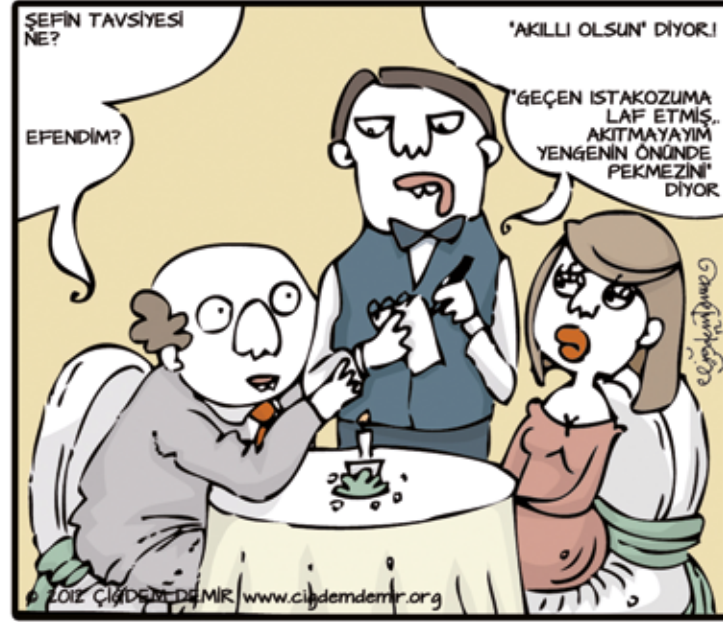
Birol Kılıç



Türk restorancılığında garson sorunu

YILDIRIM GÖNÜL

Viyana'da yemekleriyle, temizlik ve titizliğiyle, güler yüzlü ve profesyonel personeliyle marka haline gelmiş, hepimizin gururla tavsiye edebileceği bir Türk restoranı duydunuz mu? Avusturyalı misafirlerimizi gönül rahatlığıyla davet edebileceğimiz profesyonel bir Türk restoranı adresi bileniniz var mı? Cevap, hayır! Neden?



Yemeği mideye oturtan garson problemi

Bir de kovsaydın!

Viyana'da Türk mutfağı konusunda uzmanlaştığını iddia eden restoranların en büyük sorunu personel sorunudur. Hizmet sektörünün en önemli iki ayağı restorancılık ve otelciliktir. Bir otelde hedef nasıl ki, müşteriye evindeymiş gibi rahat hissettirmek, ona evindeki konforu ve temiz ortamı yaratmak ise restorancılıkta da hedef müşteriye evindeki gibi konforlu, temiz bir ortamda yemek yemesini sağlamak olmalıdır. Müşteri restorana hizmet almaya gelmiştir. Bu hizmetin rahatlığını müşteriye verecek olan, müşteriyle birebir iletişimde olan garsondur. Bir garsonun hal, hareket ve tavırları ile temizliği restorana girdiğiniz andan itibaren sizi etkiler, ya o yemeğin midenize oturmasına sebep olur ya da o yemeğin hoşunuza gitmesini sağlar. Bu yüzden garsonluk hafiye alınacak bir meslek değildir. Viyana'daki restoranlarda çalışan garsonlara lütfen şöyle bir bakalım.

Müşteri restorandan içeri girdiğinde bırakın “Hoş geldiniz” demeyi, suratını köpek gibi asan garsonlar vücut dilleriyle müşteriye adeta o restorana geldiğine daha ilk dakikadan pişman ediyor. Türk misafirperverliğine hiç de yakışmayan bu tavrı göreceğiniz restorana adınızı atar mısınız? Misafirlerinizi götürür müsünüz? Müşteri ile adeta su yarışına giren garson midenizi bulandırmaz mı? Yemek yiyeceğiniz yerde size hizmet eden garsonun en başta temizliğine dikkat edersiniz. Ağzı, burnu, eli, ayağı, giyimi pislik içinde olan bir garsondan hizmet almak ister misiniz? Müşterinin yüzüne bakmayla geçelim, müşteriden sipariş almayı sabrı olmayan garson olur mu?

Restorancılık kimlerin eline kaldı

Peki, sorun nerede? Sorun bu personellerin çoğunun eğitimsiz olması. Basit bir turizm otelcilik diplomasına bile sahip olmamaları. En basit garsonluk kursuna bile gitmemiş, laubali, oturma-

sını kalkmasını bilemeyen, hizmet ettiği kişi hakkındaki, “Ah ulan, ben niye bu insanlara hizmet ediyorum” gibi fesat düşünceleri yüzünden okunan, aşağılık komplekslerine yenik düşmüş, suratından kıskançlık akan, “garson bozuntularının” eline kalmıştır Viyana'da Türk restorancılığı.

Türk restoranlarına küstürdüler

Kimdir bu “garson bozuntuları”? Sizi ya çok abartılı bir şekilde buyur ederler, ya da hal, ve bakışlarıyla sizi masaya oturduğunuza pişman ederler. Bir eleştiride bulunduğunuzda eline bıçak alıp sizi kesecek gibi bakarlar. Her şeyi en çok bilen kendileridir, bilmiş, ukala tavırlarıyla sizi çileden çıkarırlar. İnsanlar işte böyle müşterisini kim olursa olsun güler yüzle karşılamayan, kibar hizmet vermeyen, kibirli ve pis garsonlar yüzünden Türk restoranlarına küsmüştür. Bu garsonlar adeta insanı Türk restoranına geldiği için pişman etme makinesi gibi çalışırlar. İnsanlar artık Türk restoranlarında para harcamak istemiyor.

İnsanlar böyle muamele gördükleri yerde para harcar mı? Para kazanamayan patron fiyatları düşürüyor, böylece zaten yerlerde olan hizmet kalitesiyle birlikte yemek kalitesi de düşüyor. Aşçı kalitesi ise bu yazıda hiç girmiyorum!

Patronlar akıllarını başlarına toplansın

Türk mutfağında yemeğe lezzet katan, yemeği pişirenin marifetinin yanında, yemeği sunanın misafirperverliğidir. Yeni Vatan Gazetesi okuyucularını müşterileri güler yüzle karşılamayan, iyi hizmet vermeyen, pis ve ukala garsonların çalıştığı veya çalıştırıldığı Türk restoranlarına gitmeye davet ediyorum. Patronlarda suç yok mu? Elbette var! Maliyeti ucuza getirmek için eğitimsiz garsonları, düşük ücretlere, insanlara hizmet vermekten belki de artık bıkkacak kadar çalıştıran patronlar da akıllarını başlarına toplamalı. Patronlar da garsonlara eğitim alacak imkanları sunmalı. Bu arada işini iyi yapan Türk restoranları ve garsonlar yok mu? Var. Ama çok az.

CAMCI TAYFUN

GLASEREI

Ayna Vitrin, Masa Camları, Kapı ve Pencere Camları, Hediye Eşya, Banyo Rafları, Mutfak Camları

VIYANA VE NİDERÖSTERREICH ÇEVRESİ VE KÖYLERİ

01 943 69 15

CAM BİZİM İŞİMİZ

SİGORTALI EVLERİN CAM DEĞİŞTİRME ÜCRETİ SİGORTA ŞİRKETİNDEN ALINIR.

24 saat acil arama hattı:

0699 110 49 021

Viyana ve Niederösterreich çevresi ve köyleri

İşini kaybetmek istemiyorsan Facebook'a dikkat

Hayatın önemli bir parçası haline gelen sosyal medya hesaplarındaki küçük detayların mevcut işlerin kaybedilmesine ve gelecekteki işlerin elden kaçmasına sebep olduğu bildiriliyor.



Oysa günümüz insan kaynakları uzmanlarının hemen hepsi adayların online yaşantısını mercek altına alıyor.

Uzmanların var olan işini kaybetmek istemeyen ve işe alımlarda profili yüzünden şansını kaybetmek istemeyenlere önerileri var:

- Arama motorlarında kendinizi sorgulayın. İnsan kaynakları uzmanlarının ilk yaptıkları hamle isminizi arama motorlarında aratmak olacaktır. Önce siz bunu uygulayın ve isminizle ilişkili bağlantıları kontrol edin. İçlerinde utanç verici, saldırgan ya da uygunsuz bulduklarınızdan kurtulun.

tulun.

- LinkedIn profilinize zaman ayırın. Sizin bir nevi çevrimiçi özgeçmişinizi tutan sosyal site, insan kaynakları uzmanlarının da uğrak yeri.

- Twitter hesabınızın gizliliğini kontrol edin. Twitter'da bir hesap açtığınızda paylaştıklarınız tüm dünyaya ulaşabiliyor.

- Instagram profil ve fotoğraflarınızı gizleyin. Fotoğraf paylaşımı üzerine yoğunlaşan sitede, profilinizi sadece istediğiniz kişilerin görebileceği şekilde ayarlayın.

- Facebook profilinizi aramaz

hale getirin. Başkalarının görmesini istemediğiniz paylaşımları mutlaka gizleyin. Zira katıldığınız gruplar, etiketlendiğiniz fotoğraflar ve yaptığınız yorumlar her an negatif bir şekilde karşınıza çıkabilir.

- İhtiyatlı davranın. Herkesin görebileceği, internet üzerinden yürütülen tartışmalarda agresif olmamaya çalışın. Zira o sırada tartıştığınız basit bir konu, ilerideki iş yaşamınızı doğrudan etkileyebilir.

- Doğru yazıma özen gösterin. Özellikle iyi bir dil ve yazma yeteneği gerektiren bir işe başvuruyorsanız kullandığınız dil bilgisi ve yazıma dikkat edin.

Mabet nedir?

Mabet adlı mekânların hepsi gerçek mabet midir?

Mabet suiistimaline son!

Mabet kavramı Latince’de "templum" kelimesinin karşılığı olup, kâhinlerin kuşların uçuşunu gözetlemek için kullandıkları yüksekçe mekan, herhangi bir mekan, gökyüzü, mabet veya tanrılara tahsis edilmiş yer, kapalı ve çevrili her yer, sığınak, mezar, bir mabetteki heykel veya mabette heykelin bulunduğu yer, bir çatının kalınlığı veya eni, gibi anlamlara gelip Fransızca ve İngilizce’de mabet anlamına gelen "temple" kelimesine de kaynak oluşturmıştır. İslâm’da genel mabetler için mescit ve cami; Kâbe için hem "Beyt" hem de mescit kelimeleri kullanılır. Ancak, Kur’an-ı Kerim’de de zikredildiği gibi, beyt ve mescit kelimeleri yalın halde değil daha çok Beytü'l-Haram, Beytü'l-Muharrem, el-Kâbe el-Beytü'l-Haram, Beytül-Atîk, Beytü'l-Ma'mur, Mescit, Mescit-i Haram şeklinde tamlamalı olarak kullanılır (Beyt'in ve diğerlerinin geçtiği yerler için bk. el-Bakara, 2/125,127, 158; Âl-i İmrân, 3/96, 97; el-Mâide, 5/2, 97; et-Tevbe, 9/108; el-Enfâl, 8/34; Yunus, 10/87; İbrâhîm, 14/37; el-A'raf, 7/29-31; el-Kehf, 18/21; el-Hacc, 22/25, 29, 33, 40; et-Tûr, 52/4; el-Cin, 72/18). Ayet ve hadislerde İslâm mabetlerinin yanı sıra, diğer dinlerin mabetlerinden de söz edildiğini görmekteyiz.

Nitekim Sion Dağı'ndaki Süleyman Mabedi için Mescit ve Mescid-i Aksâ; Sinagog karşılığında Salavat (Havra), Kenîsetü'l-Yehûd; Kilise karşılığında da Bîa ve Kenise kelimeleri kullanılır (el-İsrâ,17/1-17; el-Kehf,18/21; el-Hacc, 22/40; Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 416; II, 222; VI, 25). Kur’an-ı Kerim’de münafıklar tarafından sözde ibadet ama gerçekte İslâm toplumunu bölmek için bir toplanma yeri olarak yapılan mekâna da ‘mescit’ denilme-

Mabet nedir? Mabetin Kur`an`i Kerim`deki anlamı ibadet mahalli, ibadete mahsus bina, cami, cem evi, mescit, Cem evi bir dine bağlı olanların belirli zamanlarda toplu olarak veya tek başlarına ibadet etmeleri için yapılmış özel bina, ibadethane, ibadetgâh. Türkçede yeni bir terim olarak kullanılmakta olan “tapınak“ sözü ise, İslâm dışındaki dinlerin mabetlerini ifade eder. Bu yazının hedefi kendisine Müslüman diyen ister Sunni ister Alevi diyen tüm okuyucularımız yanından din ile pek alakası olmayan ama bu alanda genel kültürünü ve karşılıklı anlayışı anlamak isteyen okuyucularımızın dikkatine sunulmuştur.



si dikkate değer. "Zarar vermek, inkâr etmek, müminlerin arasını ayırmak, Allah ve Peygamber'ine karşı savaşınlara daha önceden gözcülük yapmak üzere bir mescit kurup; "Biz sadece iyilik yapmak istedik" diye yemin edenlerin yalancı olduklarına şüpheşiz ki Allah şahittir. Ey Muhammed! O mescide hiç girme!.." (et-Tevbe, 9/107 Bakınız Tevbe 107-110).Görüldüğü gibi Kâbe için hem 'beyt' hem de 'mescit' kelimeleri kullanılmıştır. Beyt; "Allah'a ibadet için tahsis edilmiş "yüce ev" demektir. Mescit ise adını, namazın önemli rükünlerinden olan ve kulun Allah'a en yakın olduğu anı belirleyen Arapça 'da dik durmak, eğilmek, baş eğmek, alnını yere koymak manalarına gelen "se.ce.de" kökünden bir mekân ismidir (Johns Pedersen, "Mescit" İA İstanbul 1979, VIII, 1).Şu halde secdenin, namazın önemli bir rükünü ve namazın da İslâm'da en önemli ibadetlerden

oluşu, bu ibadetin ifa edildiği yere secdeye itibarla mescit; ibadete itibarla da mabet denildiğini gösterir. İslâm örfünde de öteden beri beş vakit namaz için tahsis edilen yere mescit denilegelmiştir. 'Beyt' ve 'mescit' kelimeleri aynı fonksiyonu ifade ettikleri halde beyt, daha ziyade ibadet için ayrılan kapalı, sınırlı ve belli bir mekânı gösterir. Mescit ise, sınırsız, açık veya kapalı her yeri, diğer deyişle yer yüzünün her tarafını gösterir. Hz. Peygamber zamanında ve onu takip eden dönemlerde vakit namazlarının yanında özellikle cuma namazı kılınan yerler için "insanları bir araya toplayan yer" anlamında cami veya el-Mescidü'l-Cami gibi ifadeler kullanılmıştır. Asr-ı sadet ve halifeler döneminde cami denince, akla beş vakit namaz ve cuma namazı kılınan yerler geliyordu. Sadece vakit namazları kılınan yerlere ise; mescit, mahalle mescidi veya kabile mescidi deniliyordu. Daha sonraki dönemlerde cuma namazının -cami, mescit ayırımı yapmaksızın- her ikisinde de kılınmasıyla kelimeler arasındaki anlam farkı belli ölçüde ortadan kalktı. Buna rağmen günümüzde -her iki yerde de cuma namazı kılındığı halde- kenar semtlerde, mahalle aralarında, okul ve bazı iş yerlerinde ibadet için tahsis edilen yerlere genelde mescit; şehir merkezlerindeki ibadet yerlerine de cami denilmektedir (İbn Mâce, İkâmetü's-Salât, 198).

MABET DENEN HER MEKÂN NİYE GERÇEK MABET DEĞİLDİR?

Tevbe Süresi 107-110 ayetlerini çok ciddi bir şekilde ananıza emdiğiniz ak süt kadar helal olan ana dilinizde okuyup, anlamaya ve inceden inceye düşünmeye (Tedebbür) başladığınızda bu ilgili ayetlerin mabet ve mescitlerde olmanın gözü kandıran bir duvar ve görünüşü olayı değil, bir niyet, samimiyet ve hizmet faaliyeti olması gerektiğini anlattığını kolayca anlarsınız. Peki, bu ayetlerden özellikle yasadığımız Avusturya'da veya dünyanın herhangi bir yerinde hangi hayati sonuçları çıkarabilirsiniz?

1) İnananların zararına yol açacak, onlar arasında bölünme ve parçalanmalara vücut verecek sunun-bunun gözetlenmesi için kullanılacak binalar, adlarına

istenildiği kadar mescit densin, Allah katında Kur'an'ı Kerim'in Tevbe Süresi 107-110 ayetlerine göre değildir. Mesaj bu ayetlerde çok açıktır. Avusturya'da bakın bakalım çevrenize mescit adlı yerlerin kaç tane gerçek anlamda Allah katında mabettir?

2) Tevbe 107-110 ne diyor? Mabet, daha ilk gününde, Allah rızasını gözetmek dışında hiçbir kaygıya yer vermeden yapılmalıdır. Biricik niyet ve amaç, insanların Allah huzurunda arınmalarını ve yücelmelerini aracısız sağlamak olmalıdır. Avusturya'da bakın bakalım kaç mescit bu anlamda gerçek mabettir?

3) Tevbe 107-110 ayetleri yukarıda saydığımız biricik niyetin yanına başka hesapların eklenmesi görünüşte mabet olan binayı, insanların cehenneme yuvarlayan bir uçurum haline getirir. Böyle mescit adındaki binayı yapanlar, iddiaları ne olursa olsun, Allah katında zalimdirler.

4) Bu tip mescit adlı riya ve tefrika (bölücülük, bölümce) binalarını yapanlar, iyilik ve güzelliğinden başka hiçbir şey amaçlamadıklarına bir de yemin de edebileceklerdir. Bunu bu satırların yazarı demiyor. Kur'an'ı Kerim'in Tevbe Suresinin 107-110 Ayetlerinde bizzat Cenab-ı Allah (cc) tüm insanlar bazen Allah'ın evi adı ile anılan binalar (Mescit, Cami) konusunda dikkatli olun diye uyarıyor. Hiç uzağa gitmeyelim Lokman Süresi 36. ayette yine çok büyük bir uyarı var: "Aman o yaman aldatıcı seni Allah diye aldatmasın." Şimdi koyalım Tevbe Suresi 107-110 ayetlerini ve Lokman Suresi 36. ayeti yan yana ve inceden inceye düşünelim (Tedebbür) ve nasıl bir Allah ismini ağzına alarak Şeytan-ı Evliya kılıklı iblis ruhlı ama insan gibi gezenler tarafından aldatıldığımızı ve aldatılabileceğimizi teşhis edip aklımızı çalıştıralım. Aklımızı çalıştırmaz isek Kur'an'ı Kerim merak etmeyin onun da cevabını Yunus Süresi 100. ayette vermiş: "Aklını çalıştırmayanlar üzerinde pislik yağdıracağım."

Bakın Müslüman dünyasının başından pislik niye eksik olmuyor? Düşünelim.

İşte yukarıdaki Tevbe Suresi 107-110 ayeti dikkate alınarak böyle bir mabet yaftalı (Mescit, Cami) binada asla ibadet edilmemeli, Allah'ın huzurunda durulmamalıdır. Biz sade vatandaş olarak tebliğ görevimizi yerine getirdik. Gerisi sizin hür akıl ve vicdanınıza kalmıştır.

Kaynak : Basta Kur'an'ı Kerim ve değişik kaynaklardan toparlayan

Birol Kılıç

Tevbe 107. Bir de zararlı faaliyetlerde bulunmak, küfre yardım etmek, mü'minler arasına ayrılık sokmak için ve öteden beri Allah ve Resûlüne karşı savaşınlara üs olsun diye bir mescit yapanlar vardır. Bunlar, "Bizim iyilikten başka hiçbir maksadımız yok" diye de mutlaka yemin ederler. Ama Allah şahitlik eder ki bunlar mutlaka yalancılardır.

Tevbe 108. Onun içinde asla namaz kılma. İlk günden temeli takva (Allah'a karşı gelmekten sakınmak) üzerine kurulan mescit (Kuba mescidi) içinde namaz kılmana elbette daha layktır. Orada temizlenmeyi seven adamlar vardır. Allah da tertemiz onları sever.

Tevbe 109. Binâsını takva (Allah'a karşı gelmekten sakınmak) ve onun rızasını kazanmak temeli üzerine kuran kimse mi daha hayırlıdır, yoksa binasını çökmeye yüz tutmuş bir yarın kenarına kurup, onunla birlikte kendisi de cehennem ateşine yuvarlanan kimse mi? Allah zalimler topluluğunu doğru yola erdirmez.

Tevbe 110. Kurmuş oldukları binaları, (ölüp de) kalpleri paramparça olmadıkça yüreklerinde sürekli bir kuşku olarak kalmaya devam edecektir. Allah hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir.

Dikkat! Osmanlıcılık Arap dünyasında nefret oluşturmuş



Türkiye'ye olumsuz bakanların oranı Mısır'da yüzde 67, Suudi Arabistan'da yüzde 65, Birleşik Arap Emirlikleri'nde yüzde 59, Irak'ta yüzde 70, İran'da yüzde 64 olarak belirlendi.

Zogby araştırma şirketi tarafından yapılan ve 6 Arap ülkesiyle Türkiye ve İran'ı kapsayan araştırmanın sonuçları Washington'da düzenlenen panelde kamuoyuyla paylaşıldı. Araştırmanın sonuçları "Türkiye'ye dönük olumlu algının düşüşe geçtiğini" ortaya koydu.

Amerika'nın Sesi'nde yer alan habere göre; araştırmada yer alan ülkelerde yaşayanlara bölge ülkeleri ve Amerika'ya bakış açıları soruldu. Buna göre araştırmaya katılan ülkelerin çoğunda Türkiye'ye bakış olumsuz çıktı.

Türkiye'ye olumsuz bakanların oranı Mısır'da yüzde 67, Suudi Arabistan'da yüzde 65, Birleşik Arap Emirlikleri'nde yüzde 59, Irak'ta yüzde 70, İran'da yüzde 64 olarak belirlendi. Irak yüzde 70 ile Türkiye'ye olumsuz bakışın en fazla olduğu ülke oldu. Türkiye'ye olumlu bakanların olumsuz bakanlardan fazla olduğu iki ülke Lübnan ve Ürdün. Ürdün'de halkın yüzde 79'u Türkiye'ye karşı olumlu görüşler belirtirken, Lübnan'da bu oran yüzde 56. Bu oranlarda da geçen yıla oranla düşüş dikkat çekti.

İSRAİL'E OLUMSUZ BAKIŞ YÜZDE YÜZ

Geçen yılki araştırmada Irak'ta Türkiye'ye olumlu bakanların oranının yüzde 80, Mısır'da yüzde 50, Suudi Arabistan'da yüzde 74 olduğu dikkat çekiyor.

Bölgede en fazla olumlu bakılan ülke ise Suudi Arabistan. Mısır'da yüzde 84, Lübnan'da yüzde 57, Ürdün'de yüzde 85, Birleşik Arap Emirlikleri'nde yüzde 76, Irak'ta yüzde 68, Türkiye'de ise yüzde 83 oranında Suudi Arabistan'a algı olumlu. Suudi Arabistan'ın ilişkilerinin gergin olduğu İran'da bile bu ülkeye olumlu bakış oranı, yüzde 36 ile hiç de azımsanmayacak boyutta.

Araştırmanın yapıldığı ülkelere hemen hepsinde İsrail'e olumsuz bakış yüzde yüz. Bu oran sadece İran'da yüzde 97.

Araştırmaya göre Türkiye'de de bölgedeki ülkelere yönelik algı olumlu değil. Türk halkının yüzde 79'unun Amerika'ya bakışı olumsuz. Amerika'ya olumsuz bakış oranı İran'da yüzde 87, Irak'ta ise yüzde 94.

İsrail, İran ve Rusya Türkiye'de olumsuz algı açısından listenin başında. Halkın yüzde 100'nün İsrail'e bakışı olumsuz, bu oran İran için yüzde 90, Rusya için de yüzde 87. Türkiye, yüzde 83 ile Suudi Arabistan'a en fazla olum-

lu bakan ülkeler sıralamasında ise önlere.

"TÜRKLER BÖLGEDE NE ZAMAN HAREKETE GEÇSE..."

Araştırmanın sonuçları Washington'da düzenlenen bir panelde kamuoyuyla paylaşıldı. Arap Amerikan Enstitüsü ve Zogby araştırma şirketinin Başkanı James Zogby, Türkiye'nin listedeki yerine dikkat çekti.

Zogby, "Türkiye bir süre önce bölgede farklı bir rol oynuyordu, birçok kişi de Türkiye'nin bu rolünü giderek artan bir oranda takdir ediyordu, ancak 2016'da Türkiye'ye olumlu bakışın her ülkede düştüğünü gördük" dedi.

Zogby, araştırmanın sonunda ortaya çıkan Suudi Arabistan'a yönelik olumlu bakış açısını da şaşırtıcı olarak niteledi.

Zogby, "Araştırmanın şaşırtıcı sonuçlarından biri de Suudi Arabistan'ın Lübnan dışında bütün ülkelerde olumlu bakış açısını arttırması oldu, buna karşılık İran'a olumlu bakış açısı da neredeyse araştırmada yer alan bütün ülkelerde düştü" dedi.

Panelde Türkiye'ye geçmiş yıllarda

görülen ilginin fazla olmasında televizyonlarda yayınlanan dizilerle Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın söylemlerinin etkili olduğu yorumu yapıldı.

Panele katılan konuşmacılardan Dış İlişkiler Konseyi üyesi Steven Cook bir soru üzerine Türkiye'de bölgede lider olma tartışmaları yaşandığını ancak Türkiye'nin bölgede oynayacağı rolün sınırlı olduğunu söyledi.

Cook, "Türkiye'de bir süredir bölgede lider, Müslüman lider olma tartışmaları yapılıyor. Bence bölgede oynayacakları rol sınırlı, Suudi Arabistan ile Türkiye arasında yakınlaşma var ama Körfez'de önemli oyuncular ile Türkiye arasında fazla bir güven yok. Türkiye'nin İran politikası da zaman zaman değişiyor, bazen stratejik rakip oluyorlar, bazen daha iyi ekonomik ilişkiler arıyorlar. Bence Türkler bölgede ne zaman harekete geçse iç politikada yarar sağlamak için hesap yapıyorlar" dedi.

Panelde ayrıca bölgedeki Amerikan karşıtlığına da değinen James Zogby, bölge insanının Amerikan değerleriyle ilgili bir sorunu olmadığını, Washington'un siyasetinin bölge halkı üzerinde olumsuz etki yaptığını belirtti.



Çağın hastalığı:
„Dünya şişmanlıyor ve nasıl durdurulacağını kimse bilmiyor“

Dünya'da engellenemeyen ender şeylerden biri aşırı kilo ve obezite. Hızla büyüyen bu duruma uzmanlar artık "salgın hastalık" gözüyle bakıyor. Değişen hayat tarzları ve kent yaşamıyla birlikte değişen yemek yeme alışkanlıkları da dünyada son 30 yılda ciddi oranda bir şişmanlamanın yaşandığını gözler önüne serdi.

Önlenemeyen bu yükselişi Bloomberg'ten John Tozzi ve Jeremy Scott Diamond grafiklerle kaleme aldı. "Dünya şişmanlıyor ve nasıl durdurulacağını kimse bilmiyor" başlıklı makalede içerisinde Türkiye'nin de olduğu neredeyse tüm dünya ülkelerindeki şişmanlama oranları veriliyor. Rakamlara göre Türkiye'de "obezitenin" erkeklerde nüfusa oranı 1975'te yüzde 5 iken 2014'de yüzde 22'ye, kadınlarda yüzde 13'ten yüzde 26'ya çıktı. "Aşırı kilolu" olan er-

keklerin nüfusa oranı ise 1975'te yüzde 35 iken bu oran 2014'te yüzde 63'e kadar ilerledi. Bu durum kadınlarda aynı oranda artış gösterdi. 1975 yılında Türkiye'de aşırı kilolu kadınların nüfusa oranı yüzde 40 iken 2014'te bu oran yüzde 68'in üzerine çıktı.

Söz konusu araştırmaya göre bu durum dünya genelindeki diyabet hastalığındaki artışı da tetikledi. Kilo artışıyla birlikte diyabet hastalarının sayısı da arttı. Buna göre 2010 yılında 3.4 milyon insan sade-

ce diyabete bağlı nedenlerden ötürü hayatını kaybetti. 2014'te yapılan ölçüm ve sayımlarda ise 422 milyon yetişkinin diyabet hastası olduğu anlaşıldı. Bu rakam 1980'ten 2014'te iki katına çıktı.

SEBEPLERİ NE

Obezite ve aşırı kilolu olmanın temel sebebi şehirleşme ve değişen yaşam tarzı olarak gösteriliyor. Ayrıca küresel ticaretin gelişmesiyle artan yemek çeşitliliğinin in-

sanların yediği yemek miktarını da arttırdığına dikkat çekiliyor. Bunun yanı sıra artan hareketsizlik, fast food tüketimi kent hayatında sürekli araç kullanımı da aşırı kilolu olmayı ve obeziteyi arttıran nedenler arasında gösteriliyor.

Konunun bir "kapitalizm hastalığı" olduğunu gösteren rakamlara ve araştırmaya göre yeni nesil yiyeceklerin içindeki artan şeker, tuz ve et gibi ürünlerin de aşırı tüketim sonunda insan sağlığını etkilediği anlaşıyor...

DIABETES AKTUELL

Aşırı protein tüketmeyin



Diyabeti en çok tetikleyen unsurlardan biri dengesiz beslenme. Uzmanlar sağlığa faydalı olduğu düşüncesiyle protein tüketiminde aşırıya kaçılmasının diyabete yol açabileceği konusunda uyarıyor.

Diyabet riski altında olanlara verilen beslenme programları genellikle yağ ve karbonhidrat alımını dengelemek üzerine kurulu. Peki proteinler diyabeti nasıl etkiliyor? Hollanda Utrecht'te 38 bin denek yapılan bir çalışma ile diyabet riski al-

tında olanların protein alımında nelere dikkat etmesi gerektiğini ortaya koydu. Sürekli arttırılan miktarda protein ve hayvansal yağ alımı diyabet riskini artırıyor. Bitkisel proteinlerin ise diyabet riski üzerinde herhangi bir etkisi bulunmuyor.

Diyabetlilere seyahat önerileri

• Seyahat amacınız ne olursa olsun aşılarınızın güncel olup olmadığını kontrol edin.

• Özel bir aşı yaptırmanız gerekiyorsa bunu mutlaka doktorunuzla konuşun ve seyahatinizden en az bir ay önce aşıınızı yaptırmaya özen gösterin.

• Seyahat edeceğiniz yerdeki iklimi ayak uydurmanız zaman alabilir, bu yüzden tatilinize ortama alışma süresini de ekleyin.

• Seyahatiniz boyunca ihtiyacı-



nız olabilecek tüm ilaçları seyahate çıkmadan önce temin edin.

• Güneş koruyucu krem, yara

Diyabette düşük şeker ne kadar tehlikeli?



Düşük şeker tedavi edilmez ise inme, felç, kalp krizi ve son raddede ölümlle sonuçlanabiliyor.

ADVANCE adlı yeni bir araştırma, hipoglisemi yani düşük şeker rahatsızlığı bulunan Tip 2 diyabetliler bu rahatsızlıklarının farkında değillerse veya iyi bakılmıyorlarsa çok daha büyük rahatsızlıkların pençesinde olabileceklerini ortaya koydu. 5 yıl boyunca gözlem altında tutulan 5.571 Tip 2 diyabet hastası üzerinde yapılan araştırmada hastalara iki farklı tipte tedavi uygulandı. Kan şekeri 50 mg/dl'den düşük olan hastalara ağır hipoglisemi teşhisi konurken, bu hastaların mutlak suretle yardım almaları gerektiği vurgulandı. Dikkat edilmediği takdirde hipoglisemi kalp krizi, inme, felç veya son raddede ölümlle sonuçlanabiliyor.

Diyabeti nasıl tanırım?

Diyabet insan vücudunda çok çeşitli şekillerde kendini belli edebiliyor ancak hastalığın başlangıcında bu belirtileri fark etmeyebilirsiniz. Peki diyabeti nasıl tanıyacağız? Yorgunluk, bitkinlik, konsantrasyon problemleri, güçten düşme hücrelerde şekerin düştüğünün en önemli göstergeleri. Bu şikayetler, organizmanızın kanınızdaki şeker dalgalanmasından dolayı oldukça zor durumda olduğunu gösteriyor olabilir. Bununla birlikte cilt hastalıkları ve cilt mantarları da diyabetin sıklıkla beraberinde getirdiği rahatsızlıklardır. Yüksek şeker seviyesinde böbreklerden çok daha fazla süzülme olur ve bu yüzden artan bir susuzluk hissi meydana gelir. Kaşıntı, kramplar, bacaklarda duyu şikayetleri diyabetin başlangıç evresinde görülen basit şikayetlerdendir. Diyabet yavaş gelişen bir rahatsızlık olduğu için ilk başta büyük rahatsızlıklara yol açmaz. Bu yüzden rutin doktor kontrollerini aksatmamanız ileride gelişmiş bir diyabet hastalığı ile karşılaşmanızı engelleyecektir.

bandı, sindirim ve boşaltım sisteminde meydana gelebilecek rahatsızlıklar için gerekli ilaçları yanınıza almayı unutmayın.

Yaz aylarında bol su için

Bol bol su içmek her yaştaki insan için büyük önem taşıyor. Belli bir yaştan itibaren susuzluk hissinde azalma nedeniyle uzmanlar su içmek için susamış olmayı beklememek gerektiğini vurguluyor.

Belli bir yaştan itibaren susuzluk hissinde azalma nedeniyle uzmanlar su içmek için susamış olmayı beklememek gerektiğini vurguluyor. Orta yaşın üstündeki birçok insanın gereksinim duymadıkları için su içmeyi bıraktığını belirten uzmanlar, çoğu yaşlının gece altlarına kaçırmaktan korktukları için su içmeyi bıraktığına da dikkat çekiyor. Prostat nedeniyle su içmeyi bırakanların sayısı da oldukça fazla. Ancak bu durum aynı zamanda diyabet rahatsızlığı bulunanları iki kat olumsuz etkiliyor. Yaz aylarının beraberinde getireceği sıcak hava dalgasının vücutta aşırı sıvı kaybına sebebiyet vermemesi için günde en az bir buçuk litre su içilmesi gerekiyor. Vücudun sıvı dengesini tehlikeli sınıra üzerinde tutmak için çorba içilmesi, tatlı olarak meyve yenilmesi öneriliyor.



Diyabette genetiğin etkisi

Uzmanlar ailesinde diyabet rahatsızlığı bulunanları uyarıyor. Tip 1 diyabetli bir anneden çocuğa diyabet aktarımı tehlikesi yüzde 3 ila 5 arasında değişiyor.



Araştırmalara göre Tip 1 diyabet hastası bir anneden çocuğa diyabet aktarılması olasılığı yüzde 3 ila 5 arasında, babadan aktarılma olasılığı ise yüzde 5 ila 7 arasında değişiyor. Yine araştırmalara göre diyabetin genetik olarak aktarılma olasılığı diyabetin tipine göre değişiyor. Tip 2 diyabetli çocuklar ve torunlar, rahatsızlıklarının Tip 1 diyabete dönüşme riskini taşıyor. Birinci derece yakınlarında Tip 2 diyabet rahatsızlığı bulunanların hayatlarının üçte birini Tip 2 diyabetiyle

geçirme riskleri de yine oldukça yüksek. Çocuklarda ve gençlerde günümüzde çok daha sık görülen obezite sebebiyle Tip 2 diyabet bu yaş grubunda çok daha sık olarak görülmeye başladı. Bu sebepten birinci derece yakınlarında veya çocuklarda diyabet rahatsızlığı bulunmasa bile en az yılda bir kere ailecek kan şekeri ölçümü yaptırılması tavsiye ediliyor.



Depresyonda mısınız?

Depresyon her yaştan, her cinsiyetten her tür gelir ve eğitim düzeyinde, her meslekten her etnik kökenden insanlarda görülebilen; yüksek yaygınlık oranına sahip, yüksek oranda yeti yitimine neden olan, intihar oranı yüksek, yalnız hastaların ailelerini ve toplumu da olumsuz etkileyen, yineleme olasılığı yüksek ve tedavi edilebilen bir bozukluk. Bir insanın yaşam boyudepresyona yakalanma olasılığının yüzde 15 civarında olduğu belirtiliyor. Depresyon kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla görülüyor.

Depresyon riskinizi test edin

Aşağıdaki sorular durumunuzun depresyonla ne kadar ilgili olduğunu belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Bunlar bilimsel olarak kabul edilen belirtiler olmakla birlikte, psikiyatrik muayene yapılmadan tanı konamayacağı unutulmalıdır.

1. Elemli, kederli, üzüntülü bir ruhsal durum içinde misiniz?

2. Eskiden ilgilendiğiniz ve zevk aldığınız etkinliklere, dizilere, gezmeye vs. ilginizi kaybetmeniz ve zevk almamanız var mı?

3. Dikkatinizde ve konsantrasyonunuzda azalma var mı?

4. Enerjinizde, yorgunluğa ve hareket azalmasına yol açacak düzeyde azalma veya küçük bir hareketle kolayca yorulma var mı?

5. Diyet yapmadan aşırı kilo kaybettiniz veya kilo aldınız mı?

6. Normal durumunuza göre uykuya dalmakta güçlük, uyku bölünmesi, sabah erken uyanma veya aşırı uyumadan herhangi biri var mı?

7. Başkalarının da gözlediği, fiziksel ve zihinsel olarak huzursuzluk veya yavaşlamanız var mı?

8. Değersizlik, suçluluk, günahkarlık duygularınız var mı?

9. Geleceğe yönelik olarak görüşleriniz karamsar ve kötümser mi?

10. Kendinize güveniniz ve saygınızda azalma var mı?

11. Küçük bir nedenle veya nedensiz olarak kolayca ağlar mısınız?

12. Kendinize zarar verme, intihar niyet ve düşünceniz veya davranışınız var mı?

13. Kişilerarası ilişkilerinizde azalma veya insanlardan uzaklaşma veya yalnızlığı tercih

Her derde deva: Zencefil

Kolesterolün düşmesine yardımcı olan, mideyi düzenleyen, bulantıları azaltan, solunum yollarını açan zencefilin bağışıklık sistemine de katkıları büyük. Soğuk havalarda grip ve nezleyle yakalanmamak için her gün bir fincan zencefil çayı içmeli.

En az 4 bin yıldır bir baharat ve şifa verici olarak kullanılan zencefilin faydaları saymakla bitmiyor. Yapısındaki fenol bileşikleri, nişasta, kalsiyum, B ve C vitaminleri ile, iştahı açıyor, antiseptik özelliği ile kanı temizliyor, mideyi düzenliyor, mide bulantılarını gideriyor, hazımsızlığa iyi geliyor, solunum yollarını açıyor, kanı biraz sulandırarak kalbin daha iyi

çalışmasını, kalp ritminin düzene girmesini sağlıyor. Romatizmal hastalıklara karşı binlerce yıldır kullanılan zencefil, uykuyu rahatlatıyor, kandaki kolesterolü düşürüyor.

Nasıl kullanmalı?

Zencefil çaylarla birlikte alınabilir, özellikle taze zencefil dilimlenerek, kaynatılabilir veya kaynamış suda bekletilerek çayı elde edilebilir. Soğuk algınlıklarında toz zencefilin bal ile karıştırılarak tüketilmesi tavsiye edilir. Toz zencefil damak zevkine bağlı olarak yemeklere ve unlu mamüllere karıştırılabilir. Günlük 4 gramdan fazla zencefil kullanılması tavsiye edilmemektedir. Tansiyonu artıran yan etkisi olduğu da unutulmamalı.



etme var mı?

14. Yukarıdakilerden ‘evet’ olarak yanıtladığınız durumlar en az iki haftadır var mı?

15. Yukarıdakilerden ‘evet’ olarak yanıtladığınız durumlar günlük yaşamınızı, iş/okul ve toplumsal işlevlerinizi bozuyor mu?

Depresyon riski

Birinci ve ikinci sorulardan en az birine ve 3.-13. sorulardan en çok üçüne ‘evet’ yanıtı verdinizse, depresif belirtileriniz var demektir. Durumunuzun değerlendirilmesi gerekir. Birinci ve ikinci

sorulardan en az birine ve 3.-13. sorulardan en az dördüne ‘evet’ yanıtı verdinizse, depresif belirtileriniz ve belki de depresyonunuz vardır. 14. ve 15. sorulara verilen yanıtlar da dikkate alınmalı ve durumunuz bir ruh hekimi tarafından mutlaka değerlendirilmelidir.

Birinci ve ikinci sorulardan en az birine, 3.-13. sorulardan en az dördü ile 14 ve 15. sorulara ‘evet’ yanıtı verdiyseniz depresyonda olma ihtimaliniz çok fazla. Mutlaka bir ruh hekimine başvurmanız ve tedavi olmanız gerekir.

Kilo verme amacıyla besin tüketiminde seçici davranan kişilerin önemli hatalarından biri tükettikleri besinlerin kalorilerini hesaplamak, diğeri ise az miktarda besin tüketerek daha kısa sürede daha fazla kilo verileceğine inanmaktır. Peki doğru diyet, doğru beslenme nasıl olmalı?



Kilo vermede ara öğünün önemi

Vücudumuzun temel yaşam faaliyetlerini yerine getirmek için belirli bir enerjiye ihtiyacı var ve eğer biz bu enerjiyi vücudumuza almaz isek, vücut kendini adeta kıtlıkta hissederek tüketilen her gıda vücutta yağ olarak depoluyor. Akşam saatlerinde sürekli bir şeyler atıştırmak istemenin en temel nedeninin gün içinde vücudun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin yeterince alınmamasıdır.

Ara öğün yapmanın faydaları

Ara öğün tüketimi iştahınızı kontrol altına almakta etkilidir, hem kilo kontrolü sağlamak hem de mide ve bağırsak sisteminizi rahatlatmak daha kolaydır. Gaz ve sindirim şikayetiniz varsa ve çok hızlı yemek yiyorsanız öğünleri bölmeye hemen başlamalısınız. Ara öğün tüketimi ile temel amaç, kan şekerinizi dengede tutarak çabuk acıkmayı ve bir sonraki öğünde çok fazla yemeyi engellemek; diğer taraftan da metabolizma hızınızı artırmaktır.

Doğru ara öğün seçenekleri

Ara öğün de kilo aldırabilir, bu yüzden ara öğünde de dikkatli olmalıyız. Yoğurt, süt, ayran, peynir-ekmek, meyveli veya kuru meyveli yoğurt, sütlü filtre kahve, tuzsuz badem tüketilebilir.



Bir dilim baklava kaç kalori?

Kurban Bayramı'nda yediğimiz ve kış ayları boyunca yemeye devam edeceğimiz tatlıların bu yıl da ilkbahar geldiğinde pişmanlığa yol açmaması için ne yapmalı? Kanserin bile en önemli nedenlerinden biri olan kiloyu almamak için ne yapacağız? Yememek bir seçenek değilse, o halde hareketsiz kalmayacağız. Uzmanlar 2 dilim baklavanın yaklaşık 500 kalori olduğunu ve bu kaloriyi yakmak için 1 saate yakın tempolu yürüyüş veya 2 saatlik ev işi yapmak gerektiğini söylüyor. 10 dilim baklavanın telafisi bu durumda mümkün değil. Yani az yiyeceğiz. “3 yasak” olarak anılan beyaz un, şeker ve yağı bir arada bulunduran hamurışı tatlılardan mümkün olduğunca uzak durmak gerekiyor.

Yeni Vatan GAZETESİ

NEUE HEIMAT ZEITUNG

YENIVATAN.AT

IMPRESSUM/ KÜNYE

UNABHÄNGIGE
ÖSTERREICHISCHE ZEITUNG
IN TÜRKISCHER SPRACHE /
BAĞIMSIZ TÜRKÇE GAZETE

RICHTUNG DER ZEITUNG:

Liberal-demokratisch

REDAKTION:

Tel.: 01 / 513 76 15-0

Fax.: 01 / 513 76 15-30

INTERNET UND E MAIL

www.yenivatan.at,
office@yenivatan.at

HERAUSGEBER:

Dipl.-Ing. Birol Kilic

CHEFREDAKTEUR:

Dr. Perihan Mansur

REDAKTION:

Hülya Gökçek, Ahmet Tunuslu

HERSTELLER:

Medieninhaber
Neue Welt Verlag
www.neueweltverlag.at

HERSTELLUNGSORT:

Wien, Neue Welt Verlag

WWW.FACEBOOK.COM/
YENIVATANGAZETESİ

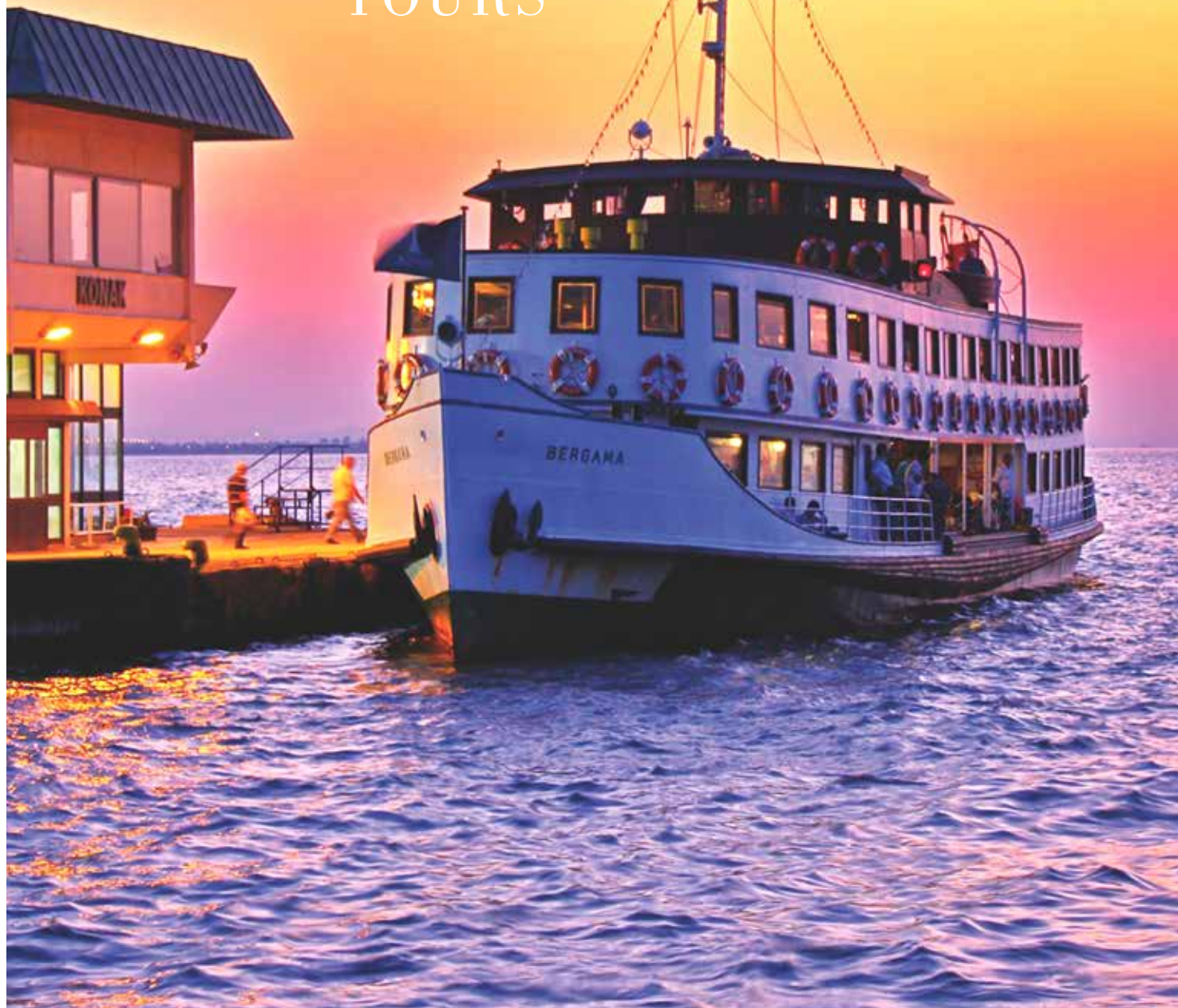
ANZEIGENVERKAUF:

Herr Mag. Deniz Sel
E-mail: d.sel@yenivatan.at
Tel.:01 / 513 76 15 - 24 Fax: /30
Mo-Fr: 9-17h

YENİ VATAN GAZETESİ'NE İLAN

TEL: 01/513 76 15-0
marketing@yenivatan.at

FABION
TOURS



Ihr Spezialist für
exklusive Reisen
in die Türkei...