

Korona acaba geçti mi? Ne bu rahatlama?

Avusturya'da kiracıları sevindiren gelişme

© Bild: APA/ROLAND SCHLAGER



Grüne Pass karmaşası: Geçerlilik süresi uzatılacak mı? Seyahate engel mi?

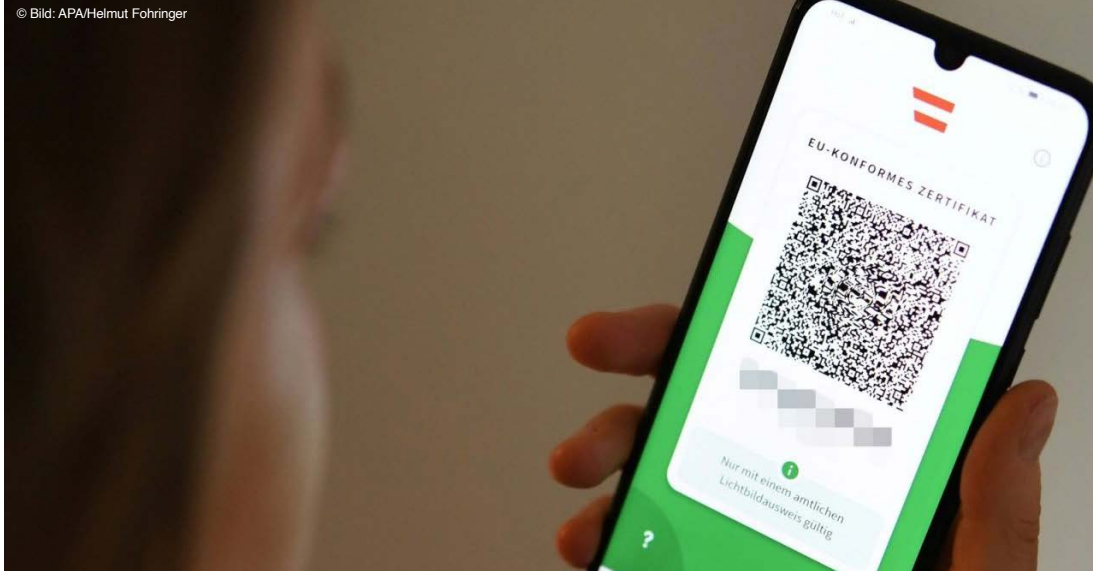
Avusturya'da binlerce aşı sertifikası yakında geçersiz olacak. Sağlık Bakanı herkesin seyahat edebileceğine dair garanti verdi, ancak vatandaş bunun nasıl sağlanacağını merak ediyor.

VİYANA- Sağlık Bakanı Johannes Rauch (Yeşiller), „Kimse Grüne Pass'ı kırmızı yandığı için tatile gide-meme durumuyla karşı karşıya kalmayacak“ ifadeleriyle güven-ce verdi, ancak zaman daralıyor. İlk aşı sertifikaları Nisan sonun-da sona erecek. Şimdi vatandaş bu durumda ne olacağını merak ediyor: Grüne Pass'ların geçerli-lilik süresi uzatılacak mı? Ulusal Aşı Kurulu dördüncü aşıya onay vermezken, aşı süresi dolanlar ne yapacak? Tatile gidebilecek miyiz? Avusturya Sağlık Bakan-lığı tüm bu sorulara cevap verdi.

Yakında kaç Grüne Pass kırmızı renkte yanıp sönecek?

Halihazırda 4,8 milyon insan, temel bağışıklama kapsamında sayılan tüm aşılarla ve dolayısıyla geçerli bir aşı sertifikasına sahip. Bir sertifikanın süresi dolarsa Grüne Pass kırmızıya dö-nüyor. Bu durum Nisan ayında yaklaşık 800 kişiyi halihazırda etkiledi, Mayıs ayında ise 900 kişinin daha etkilenmesi bekleniyor. Üçüncü dozların çoğu Kasım ve Aralık ayındaydı, bu da Haziran sonundan itibaren toplam 74.000 kişinin bu durumdan etkileneceği anlamına geliyor.

Avusturya içinde hala Grüne Pass'a ihtiyaç var mı?



Evet, 5 Mart'ta korona önlemlerinin gevşetilmesinden önceki dönem kadar olmasa da Grüne Pass birçok alanda gerekli. Özellikle de Viyana'da 2-G (aşılınmış veya iyileşmiş), gastronomi ve gece gastronomisinin yanı sıra kapalı spor alanlarında hala geçerli. İşletme, maske takmayı zorunlu kılmadıkça, Avusturya genelinde gece kulüplerinde 3-G (aşılınmış, iyileşmiş veya test edilmiş) geçerli. 3-G, hastane veya bakım evlerindeki ziyaretçiler için de geçerli.

Grüne Pass artık geçerli olmadığında ne olur?

Etkilenenlerin, örneğin Viyana'daki fitness merkezine gitmesine artık izin verilmiyor. Salzburg'daki hastanede bü-yükanneyi ziyaret etmek veya Graz'daki diskoya gitmek istiyorsanız, üç doz aşıya rağmen 3-G kuralını yerine getirmek için test yaptırmanız gerekir.

Şimdi öneriler neler?

Grüne Pass şu anda üçüncü dozdan itibaren 270 gün geçerli. 90 gün daha, yani 360 gün veya yaklaşık on iki aya uzatılması tartışılıyor. Yıl sonuna kadar

uzatma konusunda ise bakanlık, „2022'nin sonunda Grüne Pass'ın geçerlilik süresinin ayarlanmasına tıbbi-teknik açıdan şu anda cevap verilemez“ dedi.

Sertifikaları kim uzatır ve teknik süreç nedir?

Bakanlığa göre aşı sertifikalarının teknik uzantısı “yasal uygulama” ile gerçekleşiyor. “Vatandaşların bir şey yapmasına gerek yok” deniliyor.

Geçerlilik neden basitçe uzatılabilir veya kısaltılabilir ve buna kim karar verir?

1. 2. veya 3. aşının ne kadar geçerli olacağı sadece aşıya bağlı değildir. Virüs varyantına ve bilimsel bilgiye bağlı olarak geçerlilik süresi değişebilir. Bu, 2. aşılardan sonra Avusturya'da zaten oldu. Başlangıçta, 2. aşı dokuz ay boyunca geçerliydi. Daha bulaşıcı virüs varyantı nedeniyle, geçerlilik dokuz aydan altı aya düşürüldü.

Grüne Pass'ı uzatmak için dördüncü bir aşı faydalı mı?

Hayır, çünkü Ulusal Aşı Kurulu şu anda genel halk için dördüncü aşıyı önermemektedir. Şu anda dördüncü doz yalnızca yüksek riskli hastalar ve 65 yaş üstü kişiler için, ancak kendi istekleriyle tavsiye edilmektedir. Ancak dördüncü doz, onlara Grüne Pass'ın otomatik olarak uzatılmasını da sağlamaz.

Seyahat etmek için hala Grüne Pass'a ihtiyacım var mı?

Evet. Popüler tatil ülkelerinde Almanya, İtalya, Hırvatistan ve İspanya'ya girerken 3-G bir zorunluluktur. Örneğin İtalya'da 2-G hala etkinlikler için ve 3-G iç mekanlar için geçerlidir. Avusturya ayrıca giriş için 3-G gerektirir. Bununla birlikte, kural-lar Avusturya'da olduğu kadar başka yerlerde de değişkendir: Almanya'da, korona bulaşmış kişilerin karantinaya girip girmeyeceklerine kendilerinin karar verip veremeyecekleri tartışması yeni başladı. Sağlık Bakanı Karl Lauterbach bunu 1 Mayıs'tan itibaren yapmak istedi, ancak geri adım attı – öngörülen izolasyon devam ediyor. (Avusturya Sağlık Bakanlığı ve Kurier)

Neue HEIMAT ZEITUNG
YENİ VATAN GAZETESİ
WWW.YENIVATAN.AT

2022 Nisan ayına hızla girerken sanki korona azalmış ve aşıl-rın tam koruduğu hissindeyiz. Biraz daha rahatladık. Öbür ta-raftan korona çevremizde bir-çok kişiyi esir almaya devam ediyor, koronanın izler bıraktığı-nı da unutmayalım. Korona ba-zılarını, hayatın edebi yolculu-ğuna yollarken, bazılarında da kalıcı tesirler bıraktı. Şu ara-lar korona olanlar on gün içinde tekrar günlük hayata katılıyor-lar. Sanki herşey eski koronasız günlere döndü. Sanki evet san-ki. Avusturya'da her gün koro-nadan kırk kişinin vefat ettiğini ve her gün binlerce kişinin koro-ya tutulduğunu unutmayalım. Omikron adlı korona türevinin

Korona geçti mi?



birçok kişinin altı ile sekiz hafta-da kendilerine gelemediğini ve başta yorgunluk, tat, görme, sek-süel sorunlar ve psikolojik so-runlar ve kalıcı tesirlerle yaşama devam ettiğini unutmayalım. Bu

en hafif türevli korona!

Değerli okuyucularımızı Yeni Vatan Gazetesi olarak Mart 2020 sayımızdan bu sayımıza kadar özel korona sayılarımız ile bir ka-

mu iletişim aracı olarak devle-tin reklamlarını almadan ve hiç-bir yerden sübvans edilmeden sayfalarca Türkçe bilgileri hem baskılı hem de internet sayfala-rımızda sizlere sunduk. Bununla gurur duyuyoruz. Sizleri, izninizle uyarmak isti-yoruz. Korona geçmedi. Korona hala devam ediyor ve sadece şu anda ki türevi sert geçmiyor. Önümüzdeki dönemde sert geç-me ihtimali var. **Hem de çok sert!** Korona alışkanlıklarımızı en az bir yıl elden bırakmayalım. El ve vücut temizliğine dikkat edelim ve mutlaka devletin ve eyaletlerin öngördüğü yerlerde maske kullanalım. Üçüncü aşı-sını olmayanlar mutlaka üçün-cü aşısını olsun. Bu sayımızda yine çok önemli haber ve bilgiler ile karşınızdayız. Sağlıklı gün-ler dileriz.

Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

UYKU
Zell Calmin

BEI STRESS, SCHLAFSTÖRUNGEN & UNRUHE

KORUMA
Zell Immuferin

UNTERSTÜTZT NATÜRLICHE ABWEHRKRÄFTE

ENERJİ
Zell Vita

BEI KRAFTLOSIGKEIT & ERSCHÖPFUNG

Eczanelerden reçetesiz satın alabilirsiniz.
www.adler-pharma.at

Adler Pharma laktosuz Schüssler Mineralleri Nr.1-12 Türkiye'de **Ota Farma** üzerinden eczanelerde bulunmaktadır.

www.otafarma.com

Avusturya'da kiracıları sevindiren gelişme

Adalet Bakanı Alma Zadic, yeni yapılan yasal düzenlemeyle artık kiracıdan komisyon alınmayacağını açıkladı.



© Bild: APA/ROLAND SCHLAGER

VİYANA- Adalet Bakanı Alma Zadic (Yeşiller), Devlet Sekreteri Claudia Plakolm (ÖVP), Milletvekili Nina Tomaselli (Yeşiller) ve Johann Singer (ÖVP) salı günü düzenledikleri basın toplantısında, aracılık yasasında yapılması planlanan değişiklikleri sundu.

Şimdiye kadar yasal olarak, kiracılar komisyon adı altında yaklaşık iki aylık kira miktarının tahakkuk edildiğine dikkat çeken Zadic, „Tahmin edersiniz, bu değişiklik yılda 50 milyon avrodan fazla bir rahatlama getirecek“ dedi.

Yıl sonunda ya da en geç 2023 başında yürürlüğe girmesi beklenen söz konusu yasal değişikliğe göre, artık kiracılar emlakçı komisyonu alınmayacak, komisyondan yalnızca ev sahibi sorumlu olacak. Adalet Bakanı Zadic, söz konusu yasal değişikliği „Siparişi veren öder – tersi değil“ sözleriyle savundu.

Gençler ve düşük gelirli-lerin yükü hafifleyecek

Adalet Bakanı, bu değişikliğin, enflasyonun yükselişe geçtiği bu dönemde ev kirala-yacak olan vatandaşlara bir rahatlama sağlayacağını açıkladı. Zadic, bu kararın özellikle de „temel konut ihtiyacını kar-

şılama için çok para biriktirmek zorunda olan“ genç ve düşük gelirli kişilerin üzerindeki yükü hafifleteceğini ifade etti. Gençlikten Sorumlu Devlet Sekreteri Plakolm ise öğrencilerin ve çırakların da büyük fayda sağlayacağını sözlerine ekledi.

„Komisyonsuz yaşam standart hale geliyor“

Değişikliğin aynı zamanda hile-yi mümkün olduğunca imkansız hale getirmeyi hedeflediğini, kiracılar için koruyucu bir sistem kurulduğunu da sözlerine ekleyen Yeşiller Milletvekili Tomaselli, „Değişiklik, komisyonsuz yaşamın standart haline gelmesini garanti etmeyi amaçlıyor“ dedi.

Tomaselli, yasal olarak ev sahibi ile emlakçı arasında hiçbir şekilde bir anlaşmaya imkan verilmeyeceğini, her durumda komisyondan yalnızca ev sahibinin sorumlu olacağını tahakkuk edileceğini de özellikle vurguladı.

En erken yıl sonunda uygulama

Zadic ve Milletvekili Singer, yeni yasanın parlamento süreçlerinin ne kadar sürdüğüne bağlı olarak yıl sonunda veya 2023'ün başında yürürlüğe girmesi gerektiğini söyledi. Bu nedenle, önümüzdeki birkaç ay içinde yeni bir daireye ihtiyacı olan vatandaşların, henüz bu değişiklikten yararlanamayacağı özellikle belirtildi.



WDR açıklığa kavuşturdu: „İkinci eşimi Almanya'ya nasıl getiririm?“

“WDRforyou” programı ile çeşitli konularda dört dilde bilgi sunan ve Almanya'daki göçmen topluluğuna büyük önem veren WDR, göçmenlerin ikinci eşlerini yanlarına nasıl alacaklarını açıkladı.

KÖLN- WDR Köln artık sadece Almanya'da çalışma izni veya oturma izni almak gibi akut konuları değil, aynı zamanda tamamen farklı, son derece önemli bir konuyu da ele aldı: “İkinci eşinizi Almanya'ya nasıl getirirsiniz?”

Bir Suriyeli üzerinden örnek verilerek açıklanan konu, Alman-İranlı TV muhabiri Isabel Schayani ile birlikte Arapça ve Almanca olarak ele alındı. Suriyeli bir adamın karısı ve dört çocuğuyla sığınma hakkı aldığı, ancak bu kadının, çocuklarının annesi olmadığı – onun Suriye'de kaldığı anlatıldı. Bu örnekte anneyi evlatlarına kavuşturmak adına aile birleşimi için başvurulduğu ve nihayet sonuç alındığı aktarıldı.

Sosyal devlet „ikinci eş“in masraflarını karşılıyor



Çoğu durumda, özellikle Berlin veya Ruhr bölgesi gibi bölgelerde, bu ikinci eşler, bekar ebeveynler olarak Alman dev-

letinden kira ve aidat yardımı ve ayrıca sosyal yardım alırlar, koca ise herhangi bir ek masraf maruz kalmaz.

-25% auf ALLE Bio-Produkte**

GÜLTIG AB SOFORT BIS SA, 16.4.

NUR bei INTERSPAR!

**Prozentaktion gilt auch auf Aktionspreise. Ausgenommen Pfand. Nicht mit anderen Prozentaktionen kombinierbar. Nicht gültig im Onlineshop interspar.at.

Bio-Lachsfilet aus Norwegen

Feinstes Bio-Lachsfilet aus nachhaltiger Aquakultur aus Norwegen, für feinsten Fischgenuss. 200-g-Packung (= per kg 34,95)

MENGEN VORTEIL

Sie sparen 2,-!

1 Packung 7,99 ab 2 Packungen je **6,99**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **5,24**

Sie sparen 5,50!

Bio-Räucherlachs

Von Hand fein gesalzen und über Buchenholz geräuchert, frei von Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. 100-g-Packung (= per kg 34,90)

-12%!

IMMER BILLIG!

SEIT FEBRUAR 2021

statt 3,99 **3,49**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **2,62**

Sie sparen 1,37!

Bio-Faschiertes gemischt aus Österreich

Rind- und Schweinefleisch. In Bedienung per kg

in Bedienung

Sie sparen 3,-!

statt 16,99 **13,99**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **10,49**

Sie sparen 6,50!

Bio-Caffè Crema, Caffè Crema intenso oder Espresso

Ganze Bohne, 1-kg-Packung

1kg

Sie sparen 2,-!

statt 13,99 **11,99**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **8,99**

Sie sparen 5,-!

Bio-Haferdrink

Ungekühlt, 1-Liter-EINWEG-Packung

-11%!

IMMER BILLIG!

SEIT AUGUST 2019

statt 1,69 **1,49**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **1,12**

Sie sparen 0,57!

Bio-Bananen

Fruchtig-süß, per kg Angebot gültig bis Sa, 16.4.2022

Sie sparen 0,20!

statt 1,99 **1,79**

Zusätzlich -25% auf den Aktionspreis

Gültig ab sofort bis Sa, 16.4.

nur **1,34**

Sie sparen 0,65!

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG/ILAN

MEIN GRÜNES ZUHAUSE

Voller Freude in den Frühling!

Viele tolle Produkte zum Anpflanzen und Garteln finden Sie auf interspar.at/garten

Angebote gültig bis Mi, 20.4.2022, solange der Vorrat reicht. Stattpreise sind bisherige INTERSPAR-Verkaufspreise. Abgabe in Hausnahem Mengen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. *Stattpreis ist der vom Lieferanten/Hersteller verbindlich empfohlene Verkaufspreis. Alle Ausnahmen zu unseren Restaurant-Öffnungszeiten finden Sie unter interspar.at/standorte. Kundenhotline: 0800/221120 interspar.at

ÖVP'den Viyana yönetimine tepki: “Ludwig, zam fırsatı kolluyor”

Viyana Belediyesi, merkezi ısıtma için fiyat artışlarının incelendiğini duyurdu. En sert tepki ÖVP'den geldi; Genel Sekreter Laurta Sachslehner, Belediye Başkanı Michael Ludwig'i zam fırsatçılığı yapmakla suçladı.

VİYANA- Korona salgını ve şimdi de Rusya-Ukrayna savaşı tüm dünyayı ekonomik bir darboğaza soktu. Savaşla birlikte etkisi artan enerji krizi, hükümetleri önlem almaya itti. Avusturya hükümeti de anında bir enerji yardımı paketi sundu, ancak zamlar Avusturya'yı çoktan ele geçirdi.

Şimdi Viyana yönetimi de Viyana'da merkezi ısıtma fiyatlarındaki artışın incelendiğini açıkladı. SPÖ'lü Belediye Başkanı Michael Ludwig'e göre,



daha yüksek tarifelerin olup olmayacağı hala belirsiz. Bu noktada uzmanlara karışmak istemediğini vurgulayan Ludwig, „Önümüzdeki günlerde karar verilecek“ dedi. İncelemenin, enerji sektöründeki genel fiyat durumuyla ilgili olduğu belirtildi.

“Spekülatörler çok güçlü”

Bu noktada dramatik bir gelişme olduğunu, ancak bunun her zaman hammadde maliyetiyle ilgili olmadığını belirten Ludwig, “Spekülatörlerin de açıkça güçlü olduğunu ve fiyatların yükselmesini beklediklerini görüyoruz” ifadelerini kullandı.

Belediye başkanı yakın zamanda sunulan bir pakete atıfta bulunarak, Viyana yönetiminin

halihazırda vatandaşlar için destekleyici tedbirler başlattığını, böylece diğer şeylerin yanı sıra, asgari gelirle geçinenlere ve asgari emeklilere doğrudan destek sağlandığını, söz konusu „Enerji desteğinin“ hacminin 124,3 milyon avro olduğunu açıkladı.

ÖVP'den sert tepki: “Zam fırsatı kolluyor”

Yaklaşan fiyat artışına yönelik ilk eleştiriler ÖVP'den geldi. Genel Sekreter Laurta Sachslehner, „Federal hükümet örneğini takip etmek ve eyalet düzeyinde daha fazla anti-enflasyon önlemleri benimsemek yerine, Ludwig mevcut durumda kontrol edilen merkezi ısıtma fiyatlarında bir artış fırsatı kolluyor“ dedi.

Ludwig'in bununla sadece Viyana sakinlerini değil aynı zamanda kendi partisini de ciddi şekilde zor durumda bıraktığını belirten Sachslehner, „SPÖ federal partisi, federal hükümetin aldığı 4 milyar euroluk yardım önlemlerini bile yeterli bulmazken, Ludwig, fiyat artışları hakkında yüksek sesle düşünüyor, böylece SPÖ'nün çifte standardını ortaya koyuyor“ eleştirisi yaptı.



Dikkat! Telefon dolandırıcıları yine iş başında!

RTR, telefon aramaları ve SMS ile dolandırıcılık vakalarının bir önceki yıla oranla iki katına çıktığını bildirdi.



VİYANA- Avusturya Yayıncılık ve Telekomünikasyon Düzenleme Kurumu RTR, 2021 yılında sahte aramalar veya SMS mesajları hakkında tam olarak 56.418 şikayet alındığını açıkladı. Bir önceki yıl bu sayının neredeyse yarısı kadar şikayet geldiğini bildiren yetkililer, ani artışın SMS'ten kaynaklandığını belirterek, vatandaşları daha dikkatli olmaları konusunda uyardı.

Özellikle „+38“, „+35“ veya „+21“ ile başlayan yabancı numaraların genellikle pahalıya mal olacak bir „Ping Call (Çaldır Kapat)“ olduğu bildirildi. Dolandırıcıların şu anda Microsoft çalışanları gibi davranarak tıklamayı. Bu tür durumları mutlaka rtr.at adresindeki yetkililere bildirin” uyarısında bulundu.

uyarısında bulundu.

SMS'le gelen linke tıklamayın!

Dolandırıcıların en sık kullandığı bir diğer yöntemin de “paketiniz teslim hazır” ya da “bankanızın verilerinize ihtiyacı var” içeriği ile kişileri bir linke yönlendirmek olduğunu aktaran yetkililer, kesinlikle bu bağlantıya tıklanmaması gerektiğini vurguladı. Tıklanan linkin kişisel verileri gözetleyen bir „FluBot“ virüsünü etkinleştirdiğini bildiren RTR Genel Müdürü Klaus Steinmaurer, „Asla bu mesajlara tıklamayın. Bu tür durumları mutlaka rtr.at adresindeki yetkililere bildirin” uyarısında bulundu.

Çocuk sahibi olmak isteyenler bu fırsatı sakın kaçırmayın!



Kinderwunschkliniken

Çocuk sahibi olmak istiyor ancak bir türlü hamile kalamıyor musunuz?

Bir süredir bebek sahibi olmaya çalışıyorsunuz ama henüz hamile kalamadınız mı? O halde Türkçe bilgilendirme akşamlarından birine katılarak çocuk sahibi olamama nedenlerini öğrenin. Ayrıca hangi tetkiklerin faydalı olduğu ve

hangi tedavi seçeneklerinin mevcut olduğu konusunda da sizi bilgilendiriyoruz.

Bilgilendirme akşamının bir parçası olarak, uzman bir doktorla kısa ve ücretsiz görüşme fırsatını da değerlendirin. Bu sayede bireysel durumunuzu ve bulgularınızı Türkçe olarak paylaşabilir, bir uzman görüşü alabilirsiniz.

Türkçe bilgilendirme akşamları 2022:

21.04.2022
23.06.2022
15.9.2022
24.11.2022

Daha fazla bilgi için:
www.tinyfeet.at
adresini ziyaret edebilirsiniz.

Bilgilendirme akşamı her Perşembe saat **18:00'de Wr. Neustadt, Ferdinand Porsche Ring 8** adresinde gerçekleştirilir.

wn@tinyfeet.at üzerinden e-postayla veya + 43-2622-64493 numaralı telefondan kaydolabilirsiniz.

ÖSTERREICHISCHE ZEITUNG IN TÜRKISCHER UND DEUTSCHER SPRACHE



Seit 1999 freiheitlich-demokratisch-pluralistisch-säkulare Grundhaltung

Avusturya'da yalnız yaşayanların oranı artıyor

Avusturya'da yalnız yaşama-yı seçenlerin sayısı gün geçtikçe artarak neredeyse 1,5 milyona ulaştı.

ST.PÖLTEN- Statistik Austria'nın ortaya koyduğu araştırma verilerine göre, Avusturya'da tek kişilik hanelerin sayısı 1980'lerin ortalarından bu yana neredeyse iki katına çıktı. Geçen yıl Avusturya'da ilk kez dört milyondan fazla özel hane vardı. Statistik Austria Genel Direktörü Tobias Thomas, söz konusu artışın kısmen nüfus artışından, ancak hepsinden öte giderek daha fazla insanın yalnız yaşamasından kaynaklandığını söyledi.

Statistik Austria'nın son verilerine göre, 4.020.000 özel haneden 2.358.000'i müstakil ve 55.000'i apartman ve buralarda toplamda 1.526.000 kişi yalnız yaşıyor. Thomas durumu, "Tek kişilik hanelerin sayısı 1980'lerin ortaların-

dan bu yana neredeyse iki katına çıktı. 1,5 milyondan fazla insan şu anda yalnız yaşıyor, bu rakam her üç özel haneden daha fazladır" ifadeleriyle açıkladı.

Özel hane sayısı yüzde 43,5 arttı

Mödling ve şimdi de Hainburg an der Donau'da mevcuttur. Daha fazla bilgi için www.tinyfeet.at ad-



resini ziyaret edebilirsiniz.

1985 ve 2021 arasında, Avusturya'daki özel hane sayısı yüzde 43,5 artarak 2,801,000'den 4,020,000'e yükseldi. Ancak, özel hanelerdeki nüfus bu dönemde yalnızca yüzde 17,7 arttı (1985: 7,481,000; 2021: 8,807,000). Aynı dönemde özel hanelerde yalnız yaşayan insanların oranı yüzde 10,3'ten yüzde 17,3'e yükseldi. Bu gelişme hane büyüklüğüne de yansdı: 1985'te bir hanede hala ortalama 2,67 kişi vardı, 2021'de ise sadece 2,19 kişi vardı.

Genel olarak, çocuklu çiftlerin oranında da düşüş görüldü: 1985'te yüzde 37,9 ve 2000'de yüzde 33,5. Tüm özel hanelerin yaklaşık dörtte biri (yüzde 25,5) evde çocuksuz yaşayan çiftleri, yüzde 6,3'ü tek ebeveynli haneleri kapsıyor. Özel hanelerin yalnızca yüzde 1,4'ünde iki veya daha fazla aile birlikte yaşıyor.

Avusturya Maliye Bakanlığı: Dar gelirli için destek paketi geliyor

Avusturya'nın en büyük vergi reformu geliyor. Avusturya Maliye Bakanlığı dar gelirli için destek müjdesi verdi. Çalışan vergi değerlendirmesi ile dar gelirli için en az 250 avro destek yapılacağı açıklandı.

VİYANA- Yeni Vatan Gazetesi'nin Avusturya Maliye Bakanlığı'na yakın kaynaklardan ve sayfalarından aldığı bilgilere göre "İkinci Cumhuriyet'in en büyük vergi reformu" olarak hayata geçirilecek olan destek programında, Federal hükümetin dört kilit noktadan oluşan bir paket hazırladığı açıklandı. Buna göre ilk adımda hedefin, çalışanların hayatlarını idame ettirebilecekleri düzeyde kazançlarının iyileştirilmesi olduğu kaydedildi. Diğer üç adım ise, çevre dostu davranış için teşvikler verilmesi, büyüme-yi sağlayan bir politika izlenmesi ve Avusturya'nın borç oranının adım adım düşürülmesi olarak belirlendi.

Bu kapsamda SV primlerinin iadesinde artış, aile ikramiyesinin (Familienbonus) çocuk başına yılda 1500 avrodan 2000 avroya çıkarılması, çevre dostu davranışlar için vatandaş teşvik edici destekler yapılması (toplu taşımaya teşvik gibi), kurumlar vergisinin %25'ten %23'e indirilmesiyle şirketlerin rahatlatılması

ve uluslararası rekabette başarıya ulaştırılması gibi birçok destek paketinin hayata geçirileceği açıklandı.

İlk adım dar gelirli için refah seviyesini artırmak

Avusturya Maliye Bakanlığı, vergi reformu kapsamında ilk adım olarak, sosyal güvenlik primlerinin iadesinde (SV-Rückerstattung) artış yapılacağını duyurdu. Avusturya'da yaklaşık 4 milyon vatandaşın, 2021 yılını da kapsayacak şekilde geriye dönük olarak bu destekten faydalanacağını bildiren Bakanlık, bu sayede vatandaşın cüzdanında daha fazla para kalacağını aktardı. SV geri ödemelerinde ve emekli vergi kredisindeki artış nedeniyle, düşük gelir ve emekli maaşlarının da 2022'den itibaren gözle görülür şekilde rahatlayacağı kaydedildi.

Bakanlık tarafından yapılan açıklamaya göre, vergi ödemeyen vatandaşlar da dahil olmak üzere çalışanlara ve emeklilere, vergi iadesi üzerinden yılda en



az 250 avro bir yardım yapılması bekleniyor. Bakanlığın açıkladığı destek paketinin ayrıntıları ise şöyle:

Çalışanlar için

Brüt yaklaşık 910 Euro'dan başlayan aylık kazançlar için: Çalışan vergi değerlendirmesinde (Arbeitnehmerveranlagung) çalışan başına yılda en az 250 avro destek verilecek.

Emekliler için

Brüt yaklaşık 960 Euro'dan başlayan aylık emekli maaşları için: Çalışan vergi değerlendirmesinde (Arbeitnehmerveranlagung) emekli başına yılda en az 250 avro destek verilecek.

Vergi ödemeyenler için

Vergi ödemeyenler için de dikkat çekici bir destek var. Kısa adı SV olan sosyal güvenlik primlerinin iadesinin (SV-Rückerstattung) maksimum tutarı artırılarak yılda 250 avroya kadar destek verilecek.

2021 yılı için de geçerli

Destek paketinin 2021 yılını da kapsadığı, sosyal güvenlik primlerinin iadesinde (SV-Rückerstattung) ve kesintilerdeki artışın geriye dönük olarak başladığı özellikle vurgulandı.

Ayrıntılı bilgiye bmf.gv.at/entlastung adresinden ulaşılabilir ve ardından finanzonline.at üzerinden çalışan vergi değerlendirmenizi yaparak paranızı geri alabilirsiniz.



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

ERSTE SPARKASSE

Apple Pay

erstebank.at
sparkasse.at

Üstün sağlık kontrolü!

Bireysel sağlık kontrolü sağlık durumunuz hakkında size önemli bilgiler kazandırır. Bireysel riskleriniz hakkında bilgi edinir ve bunlara kendiniz etki edebilirsiniz. Kronik hastalıkların meydana gelmesi engellenebilir. Hastalıkların erken teşhisi iyileşme şansını artırır.

Bireysel danışman olarak doktorunuz

Doktorunuz bireysel profilinizi çıkarır ve size bireysel danışmanlık yapar. Bu sayede sağlık risklerinizi azaltma imkanına sahip olursunuz. Alkol tüketimi, sigara, beslenme ve hareket gibi ana konularda yaşam tarzınızı sağlığınıza teşvik edici biçimde değiştirmeniz için doktorunuzla konuşmaya zamanınız vardır.

Karar sizin!

Nasıl randevu alabiliriz?

Sağlık kontrolü, Avusturya sosyal sigorta kurumlarının ücretsiz bir hizmetidir. Muayenenin kapsamına ilişkin daha ayrıntılı bilgiyi şuradan edinebilirsiniz:

Bilgi için: 0800 501 522
veya www.sozialversicherung.at/vu



Daha başka sorularınız mı var?

Size memnuniyetle yardımcı oluruz. Bizi ücretsiz servis telefonumuzdan aramanız veya internette ziyaret etmeniz yeterlidir.

Servis telefonu: 0800 501 522
vu@sozialversicherung.at
www.sozialversicherung.at/vu



Sağlık Kontrolü. Çünkü hayatınıza güç verir.

Düzenli sağlık kontrolü yaptırmak kişisel sağlık riskleriniz hakkında size daha iyi bir bilgi sunar.

www.sozialversicherung.at/vu
Ücretsiz servis telefonu: 0800 501 522



Şimdi: Sağlık Kontrolünüz!



Ücretsiz muayene – Sağlık kontrolü

Her halükârda kazancınız:

- Sağlık durumunuz / Riskleriniz hakkında bilgi edinme
- Doktorunuzla bireysel görüşme için zaman
- Sağlığınız için neler yapabileceğinize ilişkin bilgi edinme

Çünkü her işin başı sağlık.

Sağlık kontrolü nasıl yapılır?

Sağlık kontrolünün koruyucu muayene açısından önem verdiği hususlar, kalp dolaşım, metabolizma ve kanser hastalıklarıdır.

Temel program şunlardan oluşur:

- Doktorla ayrıntılı görüşme
- Vücudun tıbbi muayenesi
- Laboratuvar incelemeleri

Ek muayeneler ise şunlardır:

- Kanser simir testi (18 yaşından itibaren kadınlarda)
- Kalın bağırsak kanseri erken teşhisi (50 yaşından itibaren kadınlarda ve erkeklerde)

Sağlık kontrolü bana neden güç verir?

Düzenli sağlık kontrolü yaptırmak kişisel sağlık riskleriniz hakkında size daha iyi bir bilgi sunar. Sağlığının düzelmesine ve sağlığını korumaya ilişkin önemli bilgiler alırım.

Bilinçli ve hedefe yönelik bir biçimde ve böylelikle de kalıcı biçimde sağlığım üzerinde etkili olabilirim.

Sağlık Kontrolü

Kimde _____
Tarih _____

„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 üretkenler bana kızmasınlar ama 2006'da Dünya Sağlık Organizasyonu'nun raporuna göre konuşuyorum. Sağlıkçı olarak konuşuyorum. Ben tüccar değilim. Halk sağlığını korumak, hastalanmamak, hastaysanız iyileşme imkanı olduğunu, bu hastalıkların tedbirinin alınabileceğini söylüyorum. Kanser riskini siz elinizle azaltabilirsiniz, 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 yönemi hakkında bilgi verdi. Yerli bahar ve yaz ürünlerinin çıkmadığını belirten Prof.Dr. Karatay, „Onun için kış ürünlerini doğal olarak tüketmeye devam etmeliyiz. 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 veremeyen-

lere, 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.



MIT DER AK NIEDERÖSTERREICH BESTENS BERATEN.

Markus Wieser
AK Niederösterreich-Präsident
ÖGB NÖ-Vorsitzender

OGB

facebook.com/AK.Niederoesterreich

noe.arbeiterkammer.at

Peygamberin ahiretteki tek şikayeti ne olacak?

Resul diyecektir ki: „**Ey Rabbim! Benim ümmetim bu Kur'an'ı devre dışı tuttular.“ Furkan Süresi 30.Ayet**

Kur'an Lokman 33.Ayette niye "Aman o yaman aldatıcı seni Allah diye aldatmasın" diyor?

Derleyen
Birol Kılıç

Peygamber'in doğumu ile ilgili dünyanın çeşitli yerlerinde birlik ve beraberliğe hizmeti amaçlayan toplantılar düzenlenmektedir. Bu toplantıların siyasete alet edilmemesi hepimizin temmenisidir. Bu toplantıların tek hedefi Kur'an'ı Kerim'i çok iyi anlamak ve aklımızı çalıştırmak olduğunu düşünüyoruz. Kur'an'ın Demokrasi, Cumhuriyet ile alakası olmayanlar onu anlamadan okuyanlar ve düşmanı olanlardır. Kur'an'ı Demokrasiyi, Cumhuriyeti ve hatta Din ile Devlet işlerini birbirinden ayırır ve kucaklar. Çağın çok ilerisindeki Kur'an bir yana çağın çok gerisinde kendine Müslüman diyen insanlar.

"Aklını kullanmayanlar üzerine pislik yağdırırım" diyen Kur'an'ı Kerim'in Yunus Süresi 100. Ayeti hiç bir önem arz etmiyor mu? Müslümanlar'ın dünyada başından eksik olmayan pislikler Kur'an yüzünden değil akıllarını kullanmayan Müslümanlar yüzünden değil mi? O yüzden ilk başta yapılacak iş tüm bu Müslümanların

biz Kur'an'ı Kerim'in istediği, tavsiye ettiği Kur'an Müslümanlarıdır değiliz demek olmalı değil mi? Yalnız konu Peygamber'in doğumu ise Müslüman'ın duruşu birinci derecede tüm İslam'ı referans kaynaklarını bir kenara ve Hakk'ın ipi olan Kur'an'ı Kerim'i tek başına en üste ve tek başına alarak şu sarsıcı ve düşündürücü FURKAN Süresi'nin 30. Ayeti'ne izninizle dikkat çekmek isterim: "Resul diyecektir ki: "Ey Rabbim! Benim ümmetim bu Kur'an'ı devre dışı tuttular."

Bu ayet size ne anlam ifade ediyor. Düşünelim. Ayetleri okumak yetmiyor. Onu okuduktan sonra Kur'an'ı Kerim çeşitli Ayetlerinde "beni derin, derin düşünerek(tedebbür) ve özellikle aklını çalıştırarak anlamaya çalış" öğütünde bulunuyor. Rab, Kur'an'da aklınız çalıştırmayan insanlığın cezasını şöyle vereceğini çünkü çok açık ve net bir şekilde veriyor: "Aklınızı çalıştırmazsanız üzerinize pislik/bela yağdırırım" (Yunus Süre, 100) Hatta daha ileri gidecek olursak, akıl yetmiyor.

Aklını çalıştırmayanlar hayvan kılığındadır' ayeti çok açık ve net mesaj veriyor. Dolayısı ile Furkan Süresi'nin 30. Ayeti olan Resul diyecektir ki:

„Ey Rabbim! Benim Ümmetim bu Kur'an'ı devre dışı tuttular“ nasıl aklımızı çalıştırarak hür olarak yorumlayacağız. Peygamberi seviyorsak Kur'an'daki bu açık ve net ayetin anlamı en büyük olması gerekmez mi?

Kendinize bu Ayetten bir ders çıkıyor musunuz? Kur'an'ı Kerim okumak için merasimlere gerek olmadığını, yatarken bile okunabileceğini Kur'an'ın Ayetleri çok açık ve net açıklıyor. Peki Kur'an'ı Kerim'e saygı diye bu korku nedir? Onu alıp dolapların tepesine hemde bezler ile sarıp saklamak niye, duvarlarda çivi bir torba ile süs gibi asmak niye? Kur'an'ı Kerim'i elimize alıp bir öcü çarparek diye korkmak Kur'an'ın Kerim tüm ruhuna terstir. Tam tersine Kur'an'ı Kerim'i dolapların tozlu rafaları üzerinden indirilmesi gerektiği, duvarlardan çivilerin sö-

külmesi gerektiğini bilmemiz gerekiyor. Çünkü Furkan Süresi 30. Ayet bakın ne diyor: Resul diyecektir ki: "Ey Rabbim! Benim Ümmetim bu Kur'an'ı devre dışı tuttular." Bu ihtar ve serzeniş değil midir? Bana göre ciddi bir ihtar ve serzeniş? İhtarda ve serzenişte bulunan doğum gününü kutladığınız Peygamber Muhammed Mustafa'dır (sav). Burada Peygamber'in Hadis'i ise işte size rivayet olmayan, yalan olmayan gerçek bir Kur'an'ı Kerim Hadisi. Ne istiyor Peygamber: Kur'an'ı Kerim'i okuyun! Peki Kur'an'ı Kerim'i Cebrail ile vahi yolu Peygamber'in kalbine inen ilk Ayet nedir? İkra yani Oku! Demek ki İslam'da okumak ve araştırmak ve aklını kullanmak çok önemli. Hz. Peygamber'in Furkan Süresi 30. Ayetinde hemde Cenab-ı Hak huzurunda Ahirette bütün insanlık önünde ümmetinden tek şikayeti bu ayette dile getirilmiştir. Bu ayeti özellikle dikkatlere sunuyoruz ve büyük Ruhlara sözü bırakıyoruz : "Ayette şikayet için kullanılan kelimeler ayrı bir mucize sergilemektedir. Ayette geçen

"ittihaz"ın anlamı nedir?" diyor uzmanlar. İşte görünüşte elle sarılıp tutmaktır. Ancak buraya dikkat. Bu tutmanın "mehcur" bir tutma olduğu ayette belirtiliyor.

Ne demek "Mehcur". Mehcur, uzaklaştırılan, devre dışına çıkarılan, ayrı tutulan demektir. Buradan anlaşılan Resul Cenab-ı Hak huzurunda Kur'an'ı Kerim benimseyip kucaklar bir manzar arz etmelerine rağmen onu kendilerinden uzaklaştırılıp devre dışı tuttuklarından şikayetçidir. Özet olarak zahire Kur'an'a sarılma, hakikatte ise Kur'an'ı Kerim'i itme ve ondan uzaklaştırma sergilenmiştir. Burada Maun Suresi'nin riyaya dikkat çeken tokadı ayrıca söz konusudur. İşte İslam dünyasının yüzyıllardan beri arz ettiği manzara gerçekten bu değil midir? Din, Kur'an'ın dinidir ama Müslümanım diyen topluma yön ve hareket veren neden Kur'an değildir? Kur'an'a fatura edilen bir yığın zübbür yani uydurma kutusal kitaplar mezhep, tarikat, fetva, icma, hazret, seyyid, dede, pir vs.'dir. Tevhid dini adeta şirketler

topluluğu dini haline getirilmiş ve Kur'an'ın şu ayetteki mucizesi de tecelli etmiştir: "Yoksa onların sürekası, hükümeti ortakları mı var da kendilerine din konusunda Allah'ın izin vermediği şeyleri kurallaştırıyor. (Şürekâ Süresi, Ayet 21)Hz. Peygamber'in en büyük mücadelelerinden biri de Allah'ın kitabı dışında bir din kaynağı ortaya çıkmasını engellemek için olmuştur. Peygamber, işte bunun ilk adımı olarak kendi sözlerinin yazılmasına mücade etmemiş, ondan habersiz birşeyler yazanlara, yazdıklarını imha ettirmiştir. Bu davranışın ilk zamanlarda olduğunu, sonradan hadis yazımına karşı mücade ettiğini söyleyenler, tarihe, akla ve İslam dinine, Kur'an'ın ruhuna uymayan iddia içindedirler.

İddianın yanlışlığını anlamak için klasik kaynaklara bakmak bile yeterlidir. Bir örnek olarak İbn Abdil Berr (ölm. H. 463) in Cami Beyani'l-İlm adlı eserinden bazı satırlar aktaralım. Anılan eserin, Hadisin Yazılmasının ve Kitaplarda Ebedileştirilmesinin

Kerahaetine ilişkin Bab adını taşıyan bölümünde şu satırları okuyoruz: "Resul buyurmuştur ki: "Benden Kur'an'ın dışında birşey yazmayın. Benden Kur'an dışında birşey yazmış olan onu derhal yok etsin." Zeyd b. Sabit Muaviye'nin yanına gitmişti. Muaviye ondan bir hadis rivayet etmesini istedi ve bir kişiye yazmasını emretti. Bunun üzerine Zayd şöyle dedi: "Resul bize sözlerinden herhangi birini yazmamamızı emretti ve yazmış olduklarımızı yok ettirdi." Hz. Ali halka hitap ettiği bir konuşmasında şöyle demiştir: "Elinde yazılı hadis bulunan onu yok etsin. Şu bir gerçek ki insanlar ulemanın hadislerine uyup Rablerinin kitaplarını terkederek helak olmuşlardır."

Ebu Said el-Hudri kendisinden bazı rivayetleri yazmak isteyenlere şunu söylemiştir: "Bu sözleri yazarak müşaflar mı vücuda istiyorsunuz? Aynı zat böyle bir istek karşısında şunu da söyleyebilmiştir: "Resul'den rivayet ettiğim bir hadisle Kur'an mı yapmak peşindediniz? İmam Malik şöyle diyor:

„Halife Ömer, hadisleri toplayıp yazdırmak istemişti. Sonra düşündü ve kararını şöyle açıkladı: "Hayır, Allah'ın kitabının yanında bir başka kitaba yer vermeyiz." Hz. Ömer kararının gerekçesini şöyle açıklamıştır: "Geçmiş zaman baktım ve gördüm ki, sizden önce bazı topluluklar vahyin dışında bazı kitaplar oluşturdular sonra bu kitaplara sarıldılar, Allah'ın kitabını terk ettiler. Allah'a yemin ederim ki, Allah'ın kitabının yanında bir başka kitabın varlığına edebiyen razı olamam." Hz.Ömer bu kararının ardından bütün valilerine genelge göndererek hadis adıyla ellerinde bulunan herşeyi yok etmelerini emretti: Dahhak şöyle diyordu: "İnsanlar üzerine öyle bir zamana gelecek ki, hadisler alabildiğine çoğalacak Kur'an tozlar içinde kalacak ve hiç kimse ona bakmayacak."

İbn Abbas hadis yazmayı yasaklar ve şöyle dedi: "Sizden önceki ümmetlerin sapmaları bu şekilde kitaplar vücutda getirmek yüzünden olmuştur"(İbn Abdil Berr; Camiu Beyanil –İlm, 1/63-68)"

**OKUYUCU
MEKTUBU**

“Döner neden 2 Euro?”

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. Ucuz ve doyurucu. Yediğimizde bizi doyurduğu için de tam bir öğün olarak sayılıyor. Ama neden bu kadar ucuz?

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 satıp da “kazanmıyorum” diyerek mesleğinden ödün verenlere yok. Çünkü insanların sağlığı, maddi kazançtan çok daha değerli.

Son yıllarda açılan döner dükkanlarının durumu da biraz rahatsız 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 aç-

ıyorlar. 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.” di-

yen 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 da-iresi 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, Serkan Sarıtaş, Viyana

**GIS**

UNSER BEITRAG ZAHLT SICH AUS.



Die aktuellen Krisen verlangen Menschen und Unternehmen viel ab. Umso wichtiger ist es, dass man sich auf Informationen verlassen kann.

In kurzer Zeit stellt der ORF von „Normalbetrieb auf Sondersendung“ um und berichtet ausführlich und topaktuell.

Zudem beleuchtet er in Diskussionen und Reportagen die Hintergründe und Auswirkungen auf Wirtschaft, Gesellschaft und das Familienleben in Österreich und der ganzen Welt. Mit seinen Teams stellt der ORF sicher, dass er dem gesetzlichen Auftrag der Information und Unterhaltung nachkommen kann.

All dies ist möglich, wenn die Finanzierung des ORF gesichert ist.

GIS

Ich ver helfe Österreich, in Krisensituationen den Überblick zu behalten.

Melanie S., Werfenweng Salzburg

Mein Beitrag zahlt sich aus.

Es gibt Entwicklungen, mit denen keiner rechnet. An diesen Tagen ist es umso wichtiger, Österreich über TV, Radio und auch online mit den aktuellsten News zu versorgen. Danke für Ihren Beitrag, der genau das möglich macht.

Jetzt informieren:
www.gis.at

Öğrencilere 300 Euro değerinde korona bonusu ödenecek

Eğitim Bakanı Martin Polaschek (ÖVP), öğrenim bursu alan tüm öğrencilerin önümüzdeki birkaç gün içinde 300 Euro'luk bir korona bonusu alacaklarını duyurdu.

VİYANA- Kasım 2021'de öğrenim bursu veya AB içinde hibe (Mobilitätsstipendium) almaya hak kazanan yaklaşık 50.000 öğrenciye, önümüzdeki birkaç gün içinde 300 Euro'luk bir ödeme yapılacağı açıklandı.

Bir defaya mahsus ödemenin, aylık yardım tutarının transferine ek otomatik olarak aktarılacağı, ayrı-



ca bir başvurunun gerekli olmadığı kaydedildi.

Öğrenci bursları da artırılabilecek

Korona bonusunun yaklaşık

15 milyon avroya mal olacağını söyleyen Eğitim Bakanı Martin Polaschek (ÖVP) yaptığı açıklamada, „Önce korona pandemisi, şimdi enflasyon – bu öğrenciler için de açıkça fark ediliyor. Mevcut durumda zaten maddi yardıma bağımlı olanları, öğrenimleri sırasında ek bir kerelik ödeme ile desteklemek daha da önemlidir“ dedi.

Sonbaharda, öğrenci bursunda da bir artışa gidileceğini vurgulayan Polaschek, hedefin yüzde sekiz ila on arasında bir artış olduğunu aktardı.

Avusturya'da FFP2 zorunluluğu geri geldi!



Tam özgürlüğümüze kavuştuk derken, korona kuralları yeniden sıkılaştırıldı. Avusturya genelinde FFP2 maske zorunluluğu geri getirildi, karantina süresinde de değişiklik yapıldı.

VİYANA- Korona ile mücadelede dair yapılan uzun bir tartışmanın ardından hükümet, korona yönetmeliğinde değişikliğe gitti. Sağlık Bakanlığı tarafından sunulan yeni kurallara göre, FFP2 maskeleri perşembe gününden itibaren tekrar kapalı alanlarda zorunlu ola-

cak; öte yandan gece gastronomisi ve koltuksuz 100 kişiden oluşan etkinlikler için, alternatif olarak insanlar maskesiz, ancak 3G kanıtı ile kabul etmek mümkün olacaktır.

100'den fazla kişinin bulunduğu toplantı, gösteri ve etkinliklerde, gastronomide, toplu taşımada vb. tüm kapalı alanlarda zorunlu hale gelen FFP2'ye dair istisnalar ise şöyle açıklandı: Özel yaşam alanına ek olarak, yemek ticaretinde (maskelerin genellikle zorunlu ol-

duğu durumlarda) yönetim noktasında veya bir salonda provalar veya sanatsal performanslar sırasında genellikle bir maske takılması gerekmeyecek.

Karantina süresi kısaltıldı

Yeni yönetmeliğe göre, teyit edilmiş korona vakalarının izolasyon tavsiyesi de değişecek; karantinanın beşinci gününden itibaren – 48 saat boyunca başka semptom yoksa – izolasyon sona erecek. Karantinadan çıkış için teste ihti-

yaç olmayacak, ancak beş gün daha trafik kısıtlaması uygulanacak.

Sağlık çalışanları için de karantinaya ilişkin yeni özel kuralları açıklandı: Buna göre, iki gün boyunca herhangi bir semptom göstermeyen veya hafif seyirle hastalığı geçiren çalışan, “akut personel sıkıntısı” durumunda, negatif test sonucu olmaksızın beş gün sonra işe geri dönebilecek, ancak risk grubundaki kişilerle temas halinde koruyucu ekipman giymesi gerekecek.

AK NÖ'den yüzme atılımı: “Çocuklar için somut adımlar atılmalı”



Aşağı Avusturya Çalışma Odası (AK NÖ), salgın nedeniyle yüzme egzersizlerinden mahrum kalan çocuklar için harekete geçti. Aşağı Avusturya AK ve ÖGB Başkanı Markus Wieser, federal hükümete bu yönde somut adımlar atılması çağrısında bulundu.

ST. PÖLTEN. - İki yılı aşkındır tüm dünyanın mücadele ettiği koronavirüs salgını en çok da çocukları vurdu. Çocukların salgın boyunca, gelişimleri için gerekli olan her türlü sportif etkinliklerden ve egzersizlerden uzak kaldığına dikkat çeken AK NÖ Başkanı Markus Wieser, özellikle yüzme egzersizi konusunda derhal bir atılım yapılması çağrısında bulundu. Wieser, özellikle iptal edilen ve ertelenen yüzme ünitelerinin yaz gelmeden bir an önce telafi edilmesi gerektiğine dikkat çekti.

Karayolu Güvenliği Müteveli Heyeti tarafından yapılan ve 19 yaşına kadar olan her üç çocuk ve gençten birinin yüzme bilmediğini ortaya koyan bir çalışmaya atıfta bulunan Wieser, „Bu nedenle, çocuklara yönelik bir yüzme atılımı hızlı ve somut tedbirler

le uygulanmalıdır“ ifadeleriyle çağrısını yineledi.

“Çocuklar erken yaşta teşvik edilmeli”

Yüzme atılımının öncelikle okullarda somut olarak uygulanması gerektiğini belirten AK Aşağı Avusturya, bloke edilen günleri öncelikle yüzme eğitimi için kullanma önerisinde bulundu. Çoğu durumda, ebeveynlerin çocuklarına yüzmeyi öğretme fırsatının bulunmadığını vurgulayan Wieser, “Çocuklar erken yaşta yüzmeyi öğrenme fırsatına sahip olmalıdır. Bu, güvenlik sağlar, egzersizi ve dolayısıyla sağlığı teşvik eder” ifadelerini kullandı. Aşağı Avusturya'da giderek daha az okulun, uzun yolculuklar nedeniyle günlük programla uyumlu olmadığı için yüzme dersleri verebildiğine dikkat çeken AK Aşağı Avusturya, üç yıl önce başarılı bir yüzme atılımı başlattı. Cankurtaran eşliğinde çocuklar için ücretsiz kurslar ve gençler için güvenlik eğitimleri bulunduğunu aktaran Wieser, „Federal ve eyalet düzeyindeki sorumluların, sürdürülebilir önlemleri uygulamasının artık tam zamanı“ dedi.



İnsanların neredeyse yüzde 75'inin 50 yaşından sonra dizle ilgili şikayetleri oluyor. Sizin için konunun özüne indik ve genellikle diz problemlerinin nasıl oluştuğunu, bu sorunu yaşayan biri olarak hangi olasılıklarınızın bulunduğunu ortaya koyduk.

Bunlar size tanıdık geliyor mu? Merdiven çıkmaktan kaçınırsınız, diziniz yürürken çıtlar ve gıcırdar ve hatta ayakkabı bağlamak için çömelmek çok zor bir iş haline gelir. Bunun sorumlusu diz sorunlarıdır. Peki ama bu sorunların sebebi ne?

İyi tolere edilen yaklaşım

Glukozamin, kondroitin, kolajen ve hyalüronik asit eklemelerimizin doğal bileşenleridir. Ayrıca D vitamini sağlıklı kemikler için önemlidir, mangan ise bağ dokularının oluşumu için önemlidir. Bunlar bir arada hareket kabiliyetine önemli bir katkı sunabilir. Vücut tarafından depolanabilmeleri için bu tür besinlerin uzun bir dönem boyunca alınmaları gerekir. İyi tolere edilebildikleri için uzun süre kullanmak sorun oluşturmaz. Çünkü diğer tüm doğal besinler gibi eklem bileşenlerinin de tam etki göstermeden önce belirli bir süre alınması gerekmektedir.

Önemli bir ipucu: Düzenli, hafif hareketler sadece eklem işlevlerinin yerine gelmesini sağlamaz, aynı zamanda alınan besinlerin etkilenecek eklem tarafından emilmesine yardımcı olur.



AYIN ÜRÜNÜ

Eklem için besin takviyeleri
500'ün üzerinde eczanede düzenlenen bir anket daha net bir sonuç ortaya koydu: Eklem işlevleri için en sık önerilen ve satılan ürün Dr. Böhm® Gelenks Complex.*



Bu özel formül ile eklemelerinizin hareketliliğini korumak için kendiniz de bir şey yapabilirsiniz.

-20% Dr. Böhm® Gelenks complex tablet ve içecek tozu, **2022 Nisan ayında** eczanenizde %20 indirimli.

*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake CalYr/12/2021

Banka kartı soyguncuyu ele verdi!

Wels'te iki arkadaşıyla birlikte gasp ve hırsızlık yapan Hırvat genç, aptallığı yüzünden anında yakayı ele verdi.

WELS- Wels'te sabah saat 2.40 sularında yaşanan hırsızlık olayında, 29 yaşındaki bir Irak vatandaş, Schmidtgasse'de kimliği belirsiz üç erkek tarafından saldırıya uğradığını, cüzdanının gasp edildiğini polise ihbar etti.

İhbar üzerine olay yerine gelen

polisler, suç mahallinde bulunan bir ATM kartı sayesinde 25 yaşındaki Hırvat zanlıyı yakaladı. Sorgusunda arkadaşlarını da ele veren zanlı sayesinde polis, 28 ve 23 yaşlarında olan diğer iki hırsıza da anında ulaşarak gözaltına aldı.

25 ve 28 yaşındaki iki fail tutuklanıp hapse gönderilirken, 23 yaşındaki üçüncü failin de yakalanıp gözaltına alındığı bildirildi. Failler kısmen suçlarını itiraf etti.



Viyana'da kiralar artacak!

Viyana Belediye Başkanı Michael Ludwig, ORF'e verdiği röportajda enerji krizinden ısınma ödeneklerine, ücretsiz korona testlerinden Ukrayna ve Rusya ile ilişkilere kadar birçok konuda çarpıcı açıklamalarda bulundu.

VİYANA- Geçen yıl kriz nedeniyle askıya alınan kira artışları, yeni bir düzenleme olmazsa bu yıl yapılacak. 1 Nisan'dan itibaren gösterge kira yeniden enflasyona göre ayarlanacak, yaklaşık 400.000 Viyanalı önemli bir kira artışıyla karşı karşıya kalacak.

Eski binalar ve belediye daireleri için geçerli olmak üzere, gösterge kiralarn yüzde altı civarında, kategori kiralarn ise yüzde 5,5 civarında artması ve ilk yüksek kira talebinin (ev sahibi tarafından iki haftalık bir bilgilendirme süresinden sonra) en erken Mayıs ayında gelmesi bekleniyor. Viyana Kiracılar Derneği Başkanı Elke Hanel-Torsch beklenen artışı „Eski bir binada 80 metrekarelik bir daire için gösterge kiralarn arttırılması, yılda yaklaşık 360 Euro'luk ek maliyetle sonuçlanıyor – ek ücretler ve vergiler olmadan“ diye açıklıyor. Enerji ve yakıt maliyetlerinin yüksek olduğu bu dönemde kiralarda beklenen bu artış Viyanalıları



endişelendiriyor.

Ulusal Konsey gerekli

Gösterge değerine ek olarak, örneğin dairenin bina içindeki konumu (kat, sessiz veya yeşil alan), durumu, donanım özellikleri (telefon bağlantısı, internet sistemi, çamaşır makinesi

bağlantısı, kat planı çözümü, asansör) ve ayrıca şehir bölgesindeki konumuna bağlı olarak, o Euro/metrekare (kötü yerler için kesinti kanunen öngörülmemiştir) ile 12,21 Euro/metrekare arasında değişebilen ek konum ücretleri de kirayı etkiliyor.

SPÖ, FPÖ ve çok sayıda kiracı

kuruluşları, yeniden düzenlemenin askıya alınması çağrısında bulunuyor. Yeşiller ve ÖVP anlaşamazlar ve cuma gününe kadar Ulusal Konsey'de özel bir toplantı yapılmazsa, düzenleme otomatik olarak yürürlüğe girecek. Öte yandan, şu ana kadar sorumlu Adalet Bakanlığı'ndan herhangi bir açıklama gelmedi.

Yeni Vatan GAZETESİ NEUE HEIMAT ZEITUNG WWW.YENIVATAN.AT Viyana ve Çevresi Ramazan İmsakiyesi 2022 Yeni Vatan GAZETESİ NEUE HEIMAT ZEITUNG WWW.YENIVATAN.AT							
Gün	Tarih	İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
1	2 Nisan Cumartesi	04:55	06:25	13:03	16:37	19:32	20:52
2	3 Nisan Pazar	04:52	06:22	13:03	16:37	19:34	20:54
3	4 Nisan Pazartesi	04:50	06:20	13:03	16:38	19:35	20:55
4	5 Nisan Salı	04:48	06:18	13:02	16:39	19:37	20:57
5	6 Nisan Çarşamba	04:46	06:16	13:02	16:39	19:38	20:58
6	7 Nisan Perşembe	04:44	06:14	13:02	16:40	19:39	20:59
7	8 Nisan Cuma	04:42	06:12	13:02	16:41	19:41	21:01
8	9 Nisan Cumartesi	04:40	06:10	13:01	16:42	19:42	21:02
9	10 Nisan Pazar	04:38	06:08	13:01	16:42	19:44	21:04
10	11 Nisan Pazartesi	04:36	06:06	13:01	16:43	19:45	21:05
11	12 Nisan Salı	04:34	06:04	13:01	16:44	19:47	21:07
12	13 Nisan Çarşamba	04:32	06:02	13:00	16:44	19:48	21:08
13	14 Nisan Perşembe	04:30	06:00	13:00	16:45	19:50	21:10
14	15 Nisan Cuma	04:29	05:59	13:00	16:45	19:51	21:11
15	16 Nisan Cumartesi	04:27	05:57	13:00	16:46	19:52	21:12
16	17 Nisan Pazar	04:25	05:55	12:59	16:47	19:54	21:14
17	18 Nisan Pazartesi	04:23	05:53	12:59	16:47	19:55	21:15
18	19 Nisan Salı	04:21	05:51	12:59	16:48	19:57	21:17
19	20 Nisan Çarşamba	04:19	05:49	12:59	16:49	19:58	21:18
20	21 Nisan Perşembe	04:17	05:47	12:58	16:49	20:00	21:20
21	22 Nisan Cuma	04:15	05:45	12:58	16:50	20:01	21:21
22	23 Nisan Cumartesi	04:13	05:43	12:58	16:50	20:03	21:23
23	24 Nisan Pazar	04:12	05:42	12:58	16:51	20:04	21:24
24	25 Nisan Pazartesi	04:10	05:40	12:58	16:51	20:05	21:25
25	26 Nisan Salı	04:08	05:38	12:57	16:52	20:07	21:27
26	27 Nisan Çarşamba	04:06	05:36	12:57	16:53	20:08	21:28
27	28 Nisan Perşembe	04:05	05:35	12:57	16:53	20:10	21:30
28	29 Nisan Cuma	04:03	05:33	12:57	16:54	20:11	21:31
29	30 Nisan Cumartesi	04:01	05:31	12:57	16:54	20:13	21:33
30	1 Mayıs Pazar	03:59	05:29	12:57	16:55	20:14	21:34

Kadir Gecesi: 27 Nisan Çarşamba | Ramazan Bayramı 1. günü: 02 Mayıs 2022

Viyana Bayram Namazı Saati: 06:12

Diyaretin verilerine göre düzenlenmiştir.

“Avusturya ikinci sınıf bir demokrasi mi?”

Der Standard Gazetesi yazarı Hans Rauscher bu soruya, “Henüz değil, ama...” diye başladığı analizinde cevap arıyor.

VİYANA- Avusturya’nın, Göteborg Üniversitesindeki bir enstitü tarafından „liberal demokrasi“den „seçim demokrasisi“ne indirilmesi, “Avusturya ikinci sınıf bir demokrasi mi?” sorusunu gündeme getirdi.

Deneyimli Gazeteci Hans Rauscher, Der Standard Gazetesi’nde “Avusturya ikinci sınıf bir demokrasi mi?” başlığı ile kaleme aldığı analizinde hem küresel demokrasiyi hem de Avusturya’nın demokratik durumunu ele alarak bu soruya cevap aradı.

Der Standard Gazetesi’nin tecrübeli gazetecisi Hans Rauscher’ın bu sarsıcı analizinin birebir Türkçe tercümesi şöyle:

“Avusturya ikinci sınıf bir demokrasi mi?”

Henüz değil, ama...

Dünya genelinde demokratik koşullar alanındaki en önemli üç güncel gelişme şunlardır:

Son yıllarda Rusya, belirli dar manevra marjlarına sahip bir otokrasiden, herhangi bir muhalefetin veya ifade özgürlüğünün vahşice bastırıldığı tam teşekküllü bir diktatörlüğe dönmüştü.

Çin, uzun zamandan beri, %100 sert bir diktatörlükten, insanların özel hayatlarına derinlemesine müdahale ettiği ve „toplumsal iyi ve kötü noktaları“ dağıttığı bir dijital gözetim devletine dönüştü. Temelde en korkutucu gelişme.

Cumhuriyetçi Parti’nin, azınlıkların oy haklarını sınırlamak, yani „beyaz üstünlüğünü“ sürdürmek için idari hileler kullanmak isteyen sağcı milliyetçiler tarafından ele geçirildiği Amerikan demokrasisindeki derin bölünme en az bir o kadar rahatsız



edici. Cumhuriyetçi seçmenlerin üçte ikisi Joe Biden’ın meşru bir şekilde seçilmediğine gerçekten inanıyorsa, Amerikan demokrasisi kötü durumda. Ve bununla birlikte genel olarak demokrasi meselesi de...

Avusturya’nın Göteborg Üniversitesi’ndeki bir enstitü tarafından „liberal demokrasi“den „seçim demokrasisi“ne indirilmesi hala önemli mi? Çoğumuz için evet, çünkü burada yaşıyoruz ve daha kaliteli bir demokrasi biçimine sahip olmak istiyoruz. Bu bağlamda, „seçim demokrasisi“, bir ülkede özgür, genel ve adil seçimler yapılırsa da siyasi kültür, siyasi ve idari süreçlerin şeffaflığı, az yolsuzluk, güçlü çıkar gruplarının gizli etkisi vb. gibi diğer parametreleri içermediği veya sadece küçük bir ölçüde içerdiği anlamına gelir. Hoşgörü, açık söylem, şeffaf güç ilişkileri vb. ile karakterize edilen „liberal demokrasi“nin aksine.

Siyasi süreçlerin şeffaflığı

İsveç Enstitüsü, „V-Dem“ projesi („Demokrasinin Çeşitleri“) ile, seçimlerin yalnızca resmi olarak yapıldığı „seçim otokrasisini“ ve kuralların seçim olmadan yönetildiği kapalı bir otokrasiyi tanıyor.

Avusturya, bilgi edinme özgürlüğü yasası ve siyasi süreçlerin genel şeffaflığı gibi çeşitli projelerin uygulanmaması nedeniyle sıralamada düştü. Ancak bunu liberal demokrasi ile seçim demokrasisi arasında bir melez olarak da tanımlayabilirsiniz.

Bir süredir Sebastian Kurz ve H.C. Strache liderliğindeki Turkuaz-Mavi koalisyon sırasında, kesinlikle Macar Viktor Orbán modeline dayalı bir seçim otokrasisi yolundaydık. Yargıyı ve eleştirel medyayı kısıtlama girişimleri oldu. Orbán’ın son seçim zaferi, elbette muhalefetin ciddi şekilde engellenmesi ve eleştirel

medyanın susturulmasından kaynaklanıyor; ama aynı zamanda bizi otoriter, anti-demokratik politikalara karşı hiçbir şeyi olmayan yeterince seçmen olduğu gerçeğiyle de yüzleşmeye zorluyor.

Avusturya demokrasisi, Sebastian Kurz’un görevden alınmasıyla böyle bir gelişmeden kurtuldu. Yeşillerin buna çok katkısı oldu. Ancak o zamandan beri Yeşiller trajik bir şekilde boşladı. Şu anda başka endişelerimiz var, zaman zaman söyleniyor. Ve bu kötü ahlak ağının ve gücün kötüye kullanılmasının (anahtar kelime: „zenginlerin fahişesi“) U- komitesi tarafından işlenmesi artık bir şekilde bir öncelik değil – bunu bir zamanlar eleştirel olan burjuva gazetelerinde de okuyabilirsiniz. Ancak „biraz Rus demokrasisinin“ (ve kleptokrasinin) iyi ekonomik, sosyal ve enerji politikaları yapması otoriter karakterlerin bir yanlısıdır.”

Avusturya’da aşılama oranlarında endişe veren düşüş!



Ülke genelinde günlük vakalar oldukça yüksek seyrederken, aşılama oranlarında endişe veren bir düşüş yaşandığı gözlemlendi. Neredeyse kimsenin artık aşı olmadığını açıkladı!

VİYANA- Zorunlu aşıların askıya alınmasından bu yana korona virüsüne karşı aşı olma isteği daha da azaldı. Özellikle pazar günü aşı oranlarındaki düşüş dikkat çekti; Sağlık Bakanlığı verilerine göre 38’i ilk doz olmak üzere yal-

nızca 719 doz uygulandı. E-aşı kartından elde edilen verilere göre, 6.814.128 kişi en az bir aşı olurken, sadece 4.783.345 Avusturyalı üçüncü doza sahip. Uzmanlar için bu gelişme – özellikle sonbahar açısından – endi-

şe kaynağı. Bir sonraki sonbahar dalgasına karşı ciddi uyarılarda bulunan uzmanlar, aşı oranlarındaki bu düşüşle ilgili endişelerini de dile getirdi.

Mevcut AGES değerlendirmelerine göre, Avusturya’da şu anda 382.899 kişi “aktif hasta” olarak kabul ediliyor.

Aşı sertifikaları sona eriyor

Bakanlık, Haziran ayı ortasında, süresi dolan aşı sertifikalarında bir artışın başlayacağını, aşı sertifikalarının süresi dolduğunda ise destekleyici aşıların zorunlu hale geleceğini açıkladı. Prensipten aşı sertifikası, iki kez aşılama veya bir aşılama ve iyileşme durumunda olan kişiler için 180 gün (yaklaşık altı ay), takviye aşı veya iyileşme artı iki aşı durumunda olan kişiler içinse 270 gün (yaklaşık dokuz ay) geçerli. Şu anda Avusturyalıların yaklaşık yüzde 70’i – tam olarak 6.208.775 kişi – geçerli bir aşıya sahip. Avusturya’da temel bağışıklama için yaklaşık 820 aşı sertifikasının süresi 1 Mayıs’ta, 68.000 sertifikanın süresi ise Haziran sonunda sona erecek.

Mali polis 800’den fazla yasadışı kumar makinesine el koydu

Maliye Bakanı Magnus Brunner (ÖVP) çarşamba günü yaptığı açıklamada, mali polisin geçen yıl 800’den fazla yasadışı oyun cihazına el koyduğunu aktardı.

VİYANA- Maliye Bakanlığı tarafından yapılan açıklamada, mali polisin 2021 yılında, yasadışı kumara ek olarak, odak noktası sosyal alanda ve istihdam alanında dolandırıcılık ve vergi kaçakçılığı olan toplamda 28.000 kontrol gerçekleştirdiği kaydedildi. Yaklaşık 36 milyon Euro değerinde ceza kesildiği açıklandı.

Mali polis geçen yıl yaklaşık 54.000 kişinin istihdam ilişkilerini inceledi; yaklaşık 3.400 çalışanın, sosyal güvenlik için gerektiği gibi kaydedilmediği ortaya çıktı. Ücret ve sosyal



damping alanında 1.600 şirket denetlendi ve 1.800 suç duyurusunda bulunuldu. Korona kısıtlamalarıyla ilgili olarak da finans polisi, şirketlerin yaklaşık yarısında tutarsızlıklar keşfetti.

Yasadışı kumara ambargo

Bu operasyonların bir başarı olduğunu ifade eden Brunner, düzenlediği basın toplantısında „Mali polisin denetimleri adil rekabeti sağlar, Avusturya Cumhuriyeti’nin ve dolayısıyla vergi mükelleflerinin mali çıkarlarını korur“ dedi. Brunner, mali polis tarafından alınan ön-

lemlerin özellikle yasadışı kumar alanında etkili olduğunu söyledi. Mali Polis Başkanı Wilfried Lehner’e göre, 2021’de önceki yıllarda olduğu gibi aynı sayıda kontrol gerçekleştirildi; 458 kontrolde 812 makine hizmet dışı bırakıldı.



Adaptasyon mevsimi: İlkbahar

Fizyoterapist Gökhan Aygül, bahar aylarında ağrıların da arttığını söyledi.

Bahar yorgunluğunun, hemen herkesin mevsim dönüşlerinde hissedebildiği bir takım ruhsal ve bedensel belirtilere verilen genel isim olarak ele alındığını belirten Fizyoterapist Gökhan Aygül, “Kış aylarında yavaşlamış olan metabolizmanın baharın gelmesiyle birlikte bu değişime ayak uyduramamasından kaynaklanır. Isınan havalar duygusal iniş çıkışlara, uykusuzluğa, iştahsızlığa, eklem ağrılarına ve yorgunluğa neden olur. Ayrıca düzensiz beslenme, yeterli vitamin almama, uyku düzensizliği,

kansızlık, tiroit bezinin çalışma düzensizlikleri, tansiyon-kalp-enfeksiyon hastalıkları, sigaranın fazla kullanılması, depresif duygu durumları, adaptasyon ve dikkat süresinin kısalması bahar yorgunluğunun süresini uzatır” dedi.

Adaptasyon 1-2 ay sürebilir Bahar aylarında neşeli ve enerjik olunmasının temel nedenlerinden birinin hormonlar olduğunu anlatan Fizyoterapist Gökhan Aygül, “Bazı hormonlar karanlık ortamlarda daha fazla salgılanırken, bazı hormonlar ise insan

metabolizması gereği güneş ışığı gördüğünde daha fazla salgılanıyor. Örneğin kış mevsiminde karanlıkta daha fazla üretilen melatonin uyku hormonudur ve günler uzadıkça/aydınlandıkça melatonin üretimi azalma gösterir. Bu nedenle kış mevsiminden ilkbahara geçerken yaşanan uyku eksikliği yorgunluğa yol açar. ‘Mutluluk hormonu’ olarak bilinen serotonin ise bu geçiş dönemindeki durumu beyin üzerinden dengeler. Akciğer, dalak, bağırsak ve merkezi sinir sisteminde üretilen bu hormon artan ışıkla beraber ancak yavaş yavaş

kendini yeni duruma adapte edebilir ve harekete geçebilir. Fakat bu adaptasyon süreci 1-2 ay sürebilir. Aynı zamanda soğuk kış günlerini geride bırakıp havanın ısınması ile havadaki negatif yüklü iyonların artması insan biyoritmini olumsuz etkilemekte ve organizmanın birden ısınmanın sonucunda adaptasyonu sağlamak için adrenalini ve kortizol gibi bazı hormonların salgısını artmaktadır. Vücudun yeni çevresel değişikliklere alışması ve hormonal sistemin yeniden dengeye girmesi zaman alır. Bu durum çevreye uyum sağlama-

mızı zorlaştırarak dış etkenlerden daha çabuk etkilenmemize neden olur” diye konuştu.

Bahar sizden bir şeyler bekliyor

Kış mevsimindeki tüketilen yemeklerin ağırlığı ve hareketsizliğin de yorgun ve halsiz hissettirdiğini ifade eden Fizyoterapist Gökhan Aygül, “Bunların yanı sıra bahar aylarında, aslında vücudumuz daha aktif olmamızı sağlayacak hormonlar salgılanmasına karşın eğer ortada vitamin eksikliği, beslenme bozukluğu varsa, vücut buna aynı uyumu gösteremiyor ve yorgunluk hissi artıyor. Hava ve mevsim değişikliği insan biyoritmini de havadaki elektrik yükü değişimlerinden dolayı da olumsuz etkiliyor. Havadaki elektrik yükünün yoğunluğu, sinir gerginliğini ve stresi, dolayısıyla damarlardaki büzülmeyi artırıyor. Damarlardaki büzülme midede gerçekleşirse ülser bile neden olabiliyor, mide ve onikiparmak ülseri olanlarda hastalık tekrarlayabiliyor” dedi.

Fizyoterapist Gökhan Aygül, bahar yorgunluğunun belirtilerini ise şöyle aktardı:

“Çabuk yorulma, mutsuzluk, kas, eklem ağrıları, kramplar, uyku düzeninde değişiklikler, eskiden yaptığı şeyleri yapmada isteksizlik, kadınlarda adet düzensizliği, psikolojik bazı belirtiler”

Bahar aylarında neden daha fazla ağrı hissederiz

Kendisini yorgunluk, halsizlik, enerji düşüklüğüyle hissettiren bahar yorgunluğunun, kortizon türevi hormonların aşırı düzeyde salgınmasıyla da baş, boyun, sırt ve bel bölgelerinde ağrılara neden olduğunu kaydeden Aygül, “İlkbaharda en sık görülen ağrı, baş bölgesinde migren ve gerilim tipi ağrılardır. Özellikle migren hastaları mevsim geçişlerinde sık sık nöbet geçirmektedir. Ayrıca halk arasında kulunç olarak önde gelen, sırt ve bel bölgesinde yoğunlaşan ağrılar bahar aylarında kürek kemiğinde, boyun ve bel bölgesinde bıçak saplanmasına benzer şekilde ortaya çıkmaktadır. Daha çok kaslardan kaynaklanan ağrılar nemden, rüzgardan, hava değişiminden en fazla etkilenen ağrılardır. Kış aylarında daha hareketsiz yaşarız. Baharla birlikte, kaslardaki aktif noktalar aktif hale geçer. Bu nedenle, ge-

nel olarak bahar aylarında halk arasında ‘kas romatizması’ denilen ağrıları çekeriz. Gerilme, kasılma tarzındaki ağrılar hem ilkbaharda hem sonbaharda çok fazladır.” Fizyoterapist Gökhan Aygül, bahar ağrılarından kurtulmak için ise şu önerilerde bulundu: “Bahar ağrıları için gevşeme egzersizleri çok önemlidir. Kası çalıştırıp aynı zamanda gevşeme egzersizi yapmak aslında en doğru yöntemdir. Ancak, bu başlangıçta herkesin kendi kendine yapabileceği bir şey değil. Doğru egzersizler, bir hekimin ya da fizyoterapist eşliğinde öğrenilebilir. Bir grup hastada sorunlar ciddi boyuttadır. Onlar değil egzersiz yapmak, kırıpdayamayacak halde ağrı hissedebilir. Bu kişilerin ilaç tedavisi alması gerekebilir. Antidepresan ve kas gevşetici önerilebilir. Daha da yoğun ağrısı olanlara ise, kasların hassas noktalarını bulup lokal anestezi enjeksiyonu yapılır. Amaç, o kası gevşetmektir. Ardından egzersiz programı öğretilir.”

Taze meyve ve sebze ile yorgunluk atlatılabilir

Bahar yorgunluğunu gidermek için besin ve vitamin destek ürünlerinin alınmasının büyük önem taşıdığına dikkat çeken Aygül, “Paketli hazır gıdalar yerine taze sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmelidir. Sadece bahar aylarında değil, kış aylarında da eksik olan vitaminlerin düzenli olarak alın-

ması, bahar yorgunluğunu fazla hissetmeden o dönemin geçirilmesine yardımcı olur. Özellikle B ve C vitaminleri, potasyum ve çinko içeren besinler, yeterli düzeyde karbonhidrat alımı yorgunluktan korunmada önemlidir. Geceleri ağır ve yağlı yemek yememeye özen gösterilmelidir.

Vücudun su dengesi önemli

Vücudun çok hafif düzeyde susuz kalması bile metabolizmayı yavaşlatır. Günde en az 8-10 bardak su içilmeli, kahve ve çay mümkün olduğunca az tüketilmeli. Yorgunlukla baş edebilmek için öncelikle enerjinin doğru kullanılmasının öğrenilmesi gerekir. İş yerinde çalışma ve dinlenme zamanları ayarlanmalıdır. Kısa ve sık dinlenme aralıkları yorgunluğun ortaya çıkmasını önler. Çalışırken vücut mekanikleri doğru kullanılırsa kas ağrıları engellenir. Çalışma ortamının iyi havalandığından da emin olunmalıdır. Çok sıcak veya çok soğuk ortamlar vücutta ekstra bir stres yaratır. Uyuma ve uyanma saatleri düzensiz kişilerde bahar yorgunluğu daha belirgin olur. Başlangıçta zor gelse de birkaç sabah erken uyanarak, uyku düzene sokulmaya çalışılmalıdır. Hafta sonu için planlar yapılarak motivasyon yükseltilebilir. Öğlen arası ya da zaman buldukça ofis ortamından çıkarak, temiz hava alınmaya da özen gösterilmelidir” dedi.

Kaynak : İHA



Bahar ayında ağrılar da artıyor

Bu mevsimde havadaki elektrik yükü artıyor, sular daha çok mikrop barındırıyor.

Kış boyunca hayalini kurduğumuz güzel ve güneşli günlerin gelmesiyle, “Artık gezme ve eğlence zamanı” diyor ancak nedenini bilmediğiniz ruhsal ve bedensel değişiklikler yüzünden içinizdeki isteksizlik ve yorgunluğa bir anlam veremiyor musunuz? Bu durum genellikle değişen hava koşullarına bağlansa da uzun süren yorgunlukların ciddiye alınması ve altta yatan başka bir sorun olup olmadığından emin olunması gerekiyor. Bahar ayları aynı zamanda ağrıların arttığı, solunum ve sindirim sistemi hastalıklarının artış gösterdiği bir dönem olarak da dikkat çekiyor.

BAHARDA AĞRILAR DA ARTIYOR

Prof. Dr. Serdar Erdine, “Bahar aylarında ağrılar artar mı?” sorusuna, “Evet” yanıtını veriyor. İnsan vücudu kimyasal maddelerden oluşan bir pil gibi çalışıyor ve vücutta “Nosiseptör” adı verilen ağrı algılayıcıları bulunuyor. Ağrı, bu algılayıcılar tarafından alınıp beyne iletiliyor. Bazı insanlarda çoğu kişide bulunmayan ve “Sessiz algılayıcılar” olarak adlandırılan organcıklar bulunduğu dikkat çeken Prof. Dr. Serdar Erdine, “Bunlar iklim ve hava değişikliklerinde harekete geçerek ağrının algılanmasına neden oluyor” diyor. Bazı kişilerin ağrıların ilkbahar ve sonbaharda artması bu durumdan kaynaklanıyor. Ağrıya maruz kalma açısından kadınlar

erkeklerle oranla daha fazla risk taşıyor.

EN ÇOK BAŞIMIZ AĞRIYOR

İlkbaharda en sık görülen ağrı tipleri arasında baş ağrıları bulunuyor. Baş ağrıları içinde en çok rastlanılanların ise migren ve küme tipi ağrılar olduğu belirtiliyor. Migren hastalarının nöbetlerinin, özellikle mevsim geçişlerinde sıklaşması dikkat çekiyor. Halk arasında kulunç olarak bilinen, sırt ve bel bölgesinde yoğunlaşan ağrılar da kişide büyük rahatsızlık yaratıyor. Bahar aylarında kürek kemiğinde, boyun ve bel bölgesinde bıçak saplanması benzer şekilde ortaya çıkan ağrılar ise sık karşılaşılan ağrı türleri arasında yer alıyor

AĞRILARI AZALTACAK ÖNERİLER

- * Ağrılı bölgelere buz uygulayın.
- * Kronik ağrı hastalığınız varsa ilaçlarınızı düzenli alın.
- * Migren ve diğer baş ağrısı krizlerinin tetikleyicilerini kendiniz saptayın ve yiyecek, içecek, rüzgâr gibi risk faktörlerinden kaçının.
- * Kullandığınız ağrı kesicilerin dozlarını ve alış sürelerini doktorunuza danışmadan değiştirmeyin.

BU DÖNEMDE İÇME SULARINDAKİ MİKROPLARA DİKKAT

“BAHAR döneminin insanlara

verdiği coşku ve dışa dönük yaşama arzusu özellikle çocukları hazırlıksız yakalıyor” diyor Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu, rüzgârlı park, bahçe ve deniz kenarında oynarken çok mutlu olan çocukların eve döndükten sonra kolaylıkla hastalandıklarına dikkat çekiyor.

AŞIRI ÇAĞLA VE ERİK TÜKETMEYİN

Baharda beslenme düzenimiz de değişiyor. Yeni çıkan meyve ve sebzeler aşırı miktarda tüketildiklerinde, özellikle çocuklarda sindirim sorunlarına neden oluyor. Bu mevsimde ayrıca bu tür besinlere bağlı alerjik reaksiyonlarla da sık karşılaşılıyor. Örneğin aşırı yenen çağla, badem, erik ve çilek gibi meyveler; ishal, kusma, karın ağrısı ve ciltte alerjik döküntü gibi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

Bu mevsimde havanın ve suyun ısınması, kullanma ve içme sularının mikrop barındırma olasılığını artırıyor. Yüzme havuzları ve deniz suyunda koli basili çoğalması da bağırsak enfeksiyonları ve ishalleri hastalıklarla karşılaşma riskinde artışa neden oluyor. “Amip” ve “Giardia” gibi parazitler ise insanlara iyi pişmemiş besinler ve temiz olmayan sular yoluyla bulaşıyor. Bu durum; Bağırsak kanamaları, ishal ve kusma gibi belirtiler veriyor.

Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu, bahar ve yaz besinlerinin sağlıksız ve aşırı miktarda tüketil-



mesinin, sindirim ve solunum sistemi hastalıklarına neden olarak; kronikleşebilen peptik hastalık, gastrit ve ülseri zemin hazırladığını söylüyor.

AŞIRI UYUKLAMA HALİ BAHAR YORGUNLUĞU BELİRTİSİ

BAHAR aylarında, havadaki elektrik yükünün artması, insan biyoritminde olumlu ve olumsuz etkiler yaratıyor. Havadaki pozitif ve negatif yüklü iyon artışının sinirleri etkileyip stresi tırmandırması bu mevsimin özellikleri arasında bulunuyor.

Prof. Dr. Birsal Kavaklı, bu durumda damarlardaki büzülmenin arttığını, bu büzülmenin midede ortaya çıkmasının ülserre yol açtığını söylüyor. Bunun yanında vücudumuzun bahar aylarında daha aktif olmayı sağlayacak hormonlar salgılamasına karşın; eğer ortada vitamin eksikliği ve beslenme bozukluğu varsa vücudun buna uyum gösteremediği durumlarda yorgunluk hissi artıyor. Yorgunluk fizyolojik olabileceği gibi bazı hastalıkların ön belirtisi olarak da ortaya çıkabiliyor.

Kansızlık, enfeksiyonlar, bağışıklık sistemi hastalıkları, tümörler, yeme bozuklukları, tiroit hastalıkları, kronik yorgunluk sendromu, fibromiyalji (yumuşak doku romatizması), uyku bozuklukları, stres ve depresyon yorgunluk yönünden araştırılması gereken sorunlar arasında bulunuyor.

Güneş kalbe iyi geliyor!



Bahar ve yaz aylarının gelmesi ile birlikte insanların güneş ışınlarından mümkün olduğunca faydalanmasını tavsiye eden Kardiyoloji Uzmanı Dr. İsmail Erdoğan, kalp hastalarının eve kapanmaması gerektiğini söyleyerek “Güneş, kalp sağlığına iyi geliyor” dedi

Kalp yetmezliğinin önemli nedenlerinden birinin de D vitamini eksikliği olduğunu ifade eden Dr. İsmail Erdoğan, şu bilgileri verdi: “Harvard Tıp Fakültesi’nde yapılan araştırmalara göre; kanında D vitamini eksikliği olan kişilerin kalp krizi veya beyin kanaması geçirme ve kalp yetmezliğine yakalanma riski, kanındaki D vitamini seviyesi daha yüksek kişilere göre iki kat fazla. Yine yapılan araştırmalara göre vücuttaki D vitamini eksikliğini gidermek, kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltıyor. D vitamini takviye edici ilaçlar günümüzde revaçta ve D vitamini düzeyinin kanda bakılması oldukça yaygın. Kendi klinik deneyimimizde de görüyoruz ki D vitamini eksikliği çoklu damar hastalıklarına sebep oluyor.

Hastalarımızın vitamini takviye olarak almalarından ziyade direk kaynağından yani güneşten doğal yolla almalarını tavsiye ediyoruz. Güneş ışığı tüm

canlılar için olmazsa olmazdır. Ancak günümüzde insanlar yarattıkları yaşam koşulları, giyim kuşam adetleri nedeni ile güneşten yeterince faydalanamamaktadır. Cinsiyetler açısından baktığımızda kadınlarda D vitaminini daha çok eksik görmekteyiz. Günümüzde köyde yaşayan tarım ve hayvancılık yapan bir kadın metropollerde ofiste çalışan bir kadından daha çok güneş ışığını alıyor. Hiçbir ilaç, doğal olarak alınan D vitamini kadar etkili olamayabilir.”

“KALP HASTALARI EVE KAPANMASIN”

Genel olarak kalp rahatsızlığı bulunan özellikle yaşlı hastaların daha çok kapalı ortamlarda zaman geçirdiğine dikkat çeken Dr. İsmail Erdoğan, “Ben hastalarımıza mümkün olduğunca güneşten faydalanmalarını tavsiye ediyorum. Ancak güneş ışınlarının dik olduğu saatler ve çok sıcak saatlerde değil mümkün olduğunca sabah gü-

neşi ve akşam güneşinden faydalanmaları daha iyi olacaktır” dedi.

"GÜNEŞ HAYATTIR"

Sağlıklı insanlardaki hastalık hissinin en büyük nedeninin psikolojik stres olduğunu; stresle baş etmenin yolunun ise kendimize daha çok zaman ayırmak, mevsimlerin tadını çıkarmak, doğan güneşe yakışır şekilde ondan en verimli şekilde faydalanmak olduğunu söyleyen Erdoğan, şu tavsiyelerde bulundu: “Güneş ışığı sadece kemiklerimiz ve kalbimiz

için iyi gelmiyor. Günümüzde hekimler olarak sadece hastalıklarla uğraşmıyoruz. Neredeyse baktığımız hastaların yarısı hasta olmayan ama kendini hasta hisseden insanlar. Hayata pencerelerin arkasından değil güneşin altından bakmak gerekir. Doğanın coştugu, yüzlerce rengi güneşin altına serdiği bu günlerde insanların yaşam kaygısıyla koşturmacanın ötesine geçmeyen hayatlarında biraz bu güzellikleri, uyanışı fark edip bir saat dahi olsa toprağa dokunmaları, güneşin altında uzanmaları, anın tadını çıkarmalarını öneriyorum.”





Okullardan ve kitapçılardan sipariş edilebilir!

"Das große Bildwörterbuch Österreichisches Deutsch-Türkisch", 46 Sayfa, 16 Euro, ISBN 3-783707-405170, Neue Welt Verlag

Yeni Vatan'dan 2022'de resimli büyük sözlük hizmeti: **8. Baskı**



Neue Welt Verlag yayınevinin geliştirdiği eser, Avusturya'da yine bir ilki gerçekleştiriyor. Büyük resimli Avusturya Almancası-Türkçe sözlüğün yeni ve geliştirilmiş yedinci baskısı 10 bin baskı ile 2022 ay başında piyasaya sürüldü. Avusturya Eğitim Bakanlığı'nın onay verip tavsiye ettiği kitaplar listesine 2010 yılından bu yana giren resimli sözlük için siparişler gelmeye başladı. Kitap hem okullardan hem de tüm kitapçılardan sipariş edilebilir. Sözlük 2010 yılından bu yana 110.000 adet satılmış durumda.

Avusturya Eğitim, Sanat ve Kültür Bakanlığı tarafından, ilkokulların 2, 3 ve 4. sınıflarında okutulması tavsiye edilen resimli büyük sözlük, 2022/23 eğitim dönemi için de ikinci dili Almanca ve anadili Türkçe olan çocukların iki dilde de yetkinliklerinin artırılması amacıyla okullarda okutuluyor veya özel siparişler ile evlerde aile içi eğitimlerde kullanılıyor. Uyuma teşvik eden bir kitap projesi olarak bu sözlük, 2010 yılından bu yana Türkiye göçmeni çocuklarımızı eğlenceli bir atmosferde Almanca diline yakınlaştırıyor. Eğlenceli ve rengarenk çizimlerle vücudumuz, ailemiz, renkler, giyim, yiyecekler vs. gibi alt başlıklarla günlük ha-

yatta ihtiyacımız olan kelimeleri sunan bu sözlükten hem çocuklar faydalanabilir hem de Almancayı yeni öğrenmekte olan yetişkinler. Bu motive edici sözlüğün yeni baskısında Avusturya Almancasına özgü daha fazla kelime bulmak mümkün. 46 sayfalık bu resimli büyük sözlük okullardan, öğretmenlerden ve kitapçılardan sipariş edilebilir. Neue Welt Verlag yayınevi ve Yeni Vatan Gazetesi İmtiyaz Sahibi Birol Kılıç resimli büyük sözlük hakkında şunları ifade etti: "Bu resimli kitap ile çocuklarımız ikinci okul yılından itibaren günlük hayatlarına egemen olan bu iki dili, sadece okullarda değil, evde de aileleriyle birlikte oyun at-

feri içinde öğrenme ve geliştirme fırsatı bulacaklar. Sözlüğümüzün ilk baskısının ardından, her sayısında geliştirilmiş ve iyileştirilmiş haliyle yedinci baskısını sizlere sunmaktan ve özellikle Avusturya Eğitim Bakanlığı'nın tavsiye ettiği bir sözlük ile uyum sürecine katkıda bulunabilmekten mutluluk duyuyoruz. Türkiye göçmenleri için Avusturya Almancası hava, su, ekmek gibi gereklidir. Ancak bu şekilde duygularımızı ifade edebilir ve gerektiği yerde demokratik itiraz hakkımızı dile getirebiliriz. Dili bilmek, aynı zamanda vatandaşlık görevlerini anlayabilmek ve bu ülkede yaşayan diğer insanları anlamak için gereklidir. Bunun yanında güzel Türkçe dilimizi te-

melden daha iyi öğreneceğiz. Tüm sözlüğümüzde var olan kelimeleri iki dil halleri ile ezbere öğrenenlere de ödülleri olacak. Bu sözlük içinden seçtiğimiz elli kelimeyi bir jüri karşısında bilenlere 500 ile 1000 avro arasında maddi ve tatil çekleri şeklinde ödülleri olacak. Bu yarışmaya yerli Avusturya asıllı çocuklarımız da katılabilir. Önümüzdeki dönemde yarışmamızı bir kampanya ile duyuracağız."

"Das große Bildwörterbuch Österreichisches Deutsch-Türkisch",
46 Sayfa, 16 Euro
ISBN 3-783707-405170,
Neue Welt Verlag



100 maddelik Hayat Anayasası

Prof. Dr. Osman Müftüoğludan Hacı Bektaşî Veli, Mevlânâ, Yunus Emre, veya Buda’dan aldığı kısa notlarla 100 maddelik Hayat Anayasası.

İLK 10 YAVAŞ YE HIZLI YÜRÜ

- 1- Az ve öz ye. Yükte hafif, paha-da ağır şeyler tüket.
- 2- Yaşın ilerledikçe lokmalarını azalt, adımlarını çoğalt.
- 3- Yavaş ye, hızlı yürü.
- 4- Zeytinyağı ve tereyağına öncelik ver.
- 5- Yoğurt, yumurta ve balıktan vazgeçme.
- 6- Kahveyi değil çayı sev, ikisini de kararında tüket.
- 7- Bakliyat, sebze ve meyveyi ihmal etme.
- 8- Yeşillikleri ve baharatı ciddiye al.
- 9- Maydanoz, kekik, nane, fesleğen, tere, roka ve benzerlerini sofrandan eksik etme.
- 10- Tarçın, zerdeçal, rezene ve kırmızı biberi masanda tut.

İKİNCİ 10 YEMEKTE SU İÇME

- 1- Şekerden, undan, tuzdan ve kızarmış yağdan uzak dur.
- 2- Güvenli ve mineral zengini su iç.
- 3- Yemekte su içme.
- 4- Suyu oturarak ve ılık iç.
- 5- Suyuna portakal veya limon dilimleri, rendelenmiş turuncgil kabuğu ekle.
- 6- Kahvaltıyı atlama.
- 7- Akşamları az ve erken saatte ye.
- 8- İki öğünle beslenmeyi dene.
- 9- Sofradan biraz aç kalk.
- 10- Damak çatlatayım derken damarlarını çatlatma.

ÜÇÜNCÜ 10 BEL ÇEVRENİ İYİ GÖZLEMLE



- 1- Geleneksel gıdalar ve mutfaktan pek ayrılma.
- 2- Ev yemeklerini tercih et.
- 3- Sofranı kalabalık tut, masanı (ailen ve dostlarınla) büyüt.
- 4- 40’lı yaşlardan sonra et değil ot (bitkisel) ağırlıklı beslen, aslan değil kuzu ol.
- 5- 40’lı yaşlardan sonra her 10 yılda bir tabağını yüzde 5 küçült.
- 6- Duygusal açlığını besinlerle

- giderme.
- 7- Kilonu ve bel çevreni iyi izle.
- 8- Doğal, tam ve yerel besinleri tercih et.
- 9- Sabah egzersizlerini ihmal etme.
- 10- Her gün mutlaka yürü.

DÖRDÜNCÜ 10 AYAKTA KAL HAYATTA KAL

- 1- Her gün paslanmamak için 5 bin, kilo almamak için 7 bin 500, sağlıklı yaşlanmak için 10 bin adım atmaya çalış.
- 2- 30 dakikadan fazla oturma.
- 3- “Ayakta kal, hayatta kal” mototosunu asla unutma.
- 4- Mümkünse her gün 15-20 dakika güneşlen.
- 5- Uykundan taviz verme.



- 6- Erken yat, erken kalk.
- 7- Duasız, dileksiz ve şükürsüz yatağa girme.
- 8- Güne neşeli başlamaya gayret et.
- 9- Stresten uzak dur.
- 10- İşe evini, eve işini götürme.

BEŞİNCİ 10 EŞİNİ, İŞİNİ, AİLENİ ÇOK SEV

- 1- Hazdan kopma, keyfi bırakma ama ikisine de tutku derecesinde bağlanma.
- 2- Kendinle ve hayatla dalga geç-

- 8- Eğlenceli biri ol, eğlenmeyi asla bırakma.
- 9- Arkadaşsız, dostsuz, komşusuz kalma.
- 10- Evlen, mümkünse çocuk sahibi ol.

ALTINCI 10 İLAÇLARDAN UZAK DUR!

- 1- Tedbiri elden bırakma, emniyet kemeri tak, kask kullan.
- 2- Sağlık kontrollerini ihmal etme.

de ortak ol.

YEDİNCİ 10 İNCİNME İNCİTME

- 1- Müzikten kopma.
- 2- Ruh ve bedenini birbirinden ayırma; beden un, ruh su; oluşan hamur ise sensin.
- 3- Kendine yetmeye çalış.
- 4- İnsaflı, hoşgörülü, gani ruhlu biri ol.
- 5- İncinme, incitme.
- 6- İhtiraslı olma.
- 7 Az konuş, çok dinle; anlatan

- 1- Öfke, kin ve küskünlük yükünü taşıma.
- 2- “Az çoktur”u benimse ve her bakımdan hafifle.
- 3- Evrendeki her şey ve herkese saygılı ol, değerini bil.
- 4- Geleceği görmek için geçmişe bak.
- 5- Yaşın elliyi geçmişse “Durma”, “Düşme”, “Üşütme” üçlüsünü unutma.
- 6- Huzurun en etkili ilaç olduğunu aklından çıkarma.
- 7- Ruhuna fazla ışık tutma ama onunla sohbeti de unutma.
- 8- Eşyaya bağlanma, eksilmekten korkma.
- 9- Yaşlanmayı kabuğu soyup ruha inmek olarak kabul et.
- 10- Aşırılıktan uzak düzgün bir yaşamın olsun.

DOKUZUNCU 10 ELEŞTİRİDE KISKANÇ ÖVGÜDE CÖMERT OL

- 1- Tartışma, tartışsan bile uzatma ve abartma.
- 2- Bugünü, bu anı, şimdiyi yaşa.
- 3- Düne pişmanlıkla, yarına kaygıyla yaklaşma.
- 4- Geçmiş geçmişte bırak, geleceğe umutla bak.
- 5- Eleştiride kiskanç, övgüde cömert ol.
- 6- Tevazuyu bırakma ama övgüyü kabullen.
- 7- Hoş sohbet biri ol.
- 8- Sıradan ve sade kal.
- 9- Kiskanma!
- 10- Manevi zenginliğini çoğalt.

ONUNCU 10 ‘BU DA GEÇER’ DEMESİNİ BİL

- 1- Gerektiğinde işi oluruna bırak. “Bu da geçer” de.
- 2- Evinden, köyünden, kentinden ve ülkenden kopma.
- 3- Mahcup, çekingen ve kararsız olma.
- 4- Oku, yaz, gez, dolaş, izle, yeni şeyler öğrenmeyi asla bırakma.
- 5- Sadelik ve sıradanlığa yönel.
- 6- Az sadakat bekle, çok sadakat göster.
- 7- Bedenini iyi dinle, verdiği sinyalleri ciddiye al.
- 8- Toksik olan her şeyden uzak dur.
- 9- Modern tıbbı inan ama geleneksel tıbbı pasıh geçme.
- 10- Zamanın ve sabrın en iyi ilaç olduğunu unutma.

SEKİZİNCİ 10 DURMA, DÜŞME UŞUTME

- değil, dinleyen ol.
- 8- ‘Hayır’ı ‘Evet’le eşitlemeye çalış.
- 9- Unutmayı ve barışmayı bil.
- 10- Dertleşmekten çekinme ama mızımızlanma.

- me yi bil.
- 3- Yüzünden gülümsemeyi, ağzından kahrkabayı eksik etme.
- 4- Gamlı, kederli olma, “Neşeli ol ki genç kalasın” mottosunu her sabah tekrarla.
- 5- Kendini, işini, eşini ve aileni çok sev.
- 6- Aileni, ilişkilerini sağlam ve büyük tut.
- 7- Eşine, işine, doğaya aşk ile sarıl.

- 3- Gereksiz ilaç kullanma.
- 4- Manevi şifaya zaman ayır.
- 5- Sıkıntılarını paylaşabileceğin insanlarla dost, arkadaş ol.
- 6- Doğaya dokun; rüzgârı yüzünde, güneşi teninde hisset.
- 7- Yaşlanmaktan korkma, yaşlılıkla kavgaya etme.
- 8- Mutlak sonu kabullen.
- 9- Genetik mirasını öğren, ona göre tedbir al.
- 10- Sadece sevince değil kedere

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,
marketing@yenivatan.at

HERAUSGEBER:
Dipl.-Ing. Birol Kilic

CHEFREDAKTEUR:
Dr. Perihan Mansur
REDAKTION:
Hülya Gökçek, Ahmet Tunuslu

HERSTELLER:
Medieninhaber
Realwelt Verlag und
Medienbeteiligungs GmbH
Firmennummer: FN 55 69 53 z
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 - 0
Mo-Fr: 11-17h

POSTADRESSE:
0042, 1060 Wien

Ramazan ayında beslenme nasıl olmalı?

Sağlıklı ramazan için nelere dikkat edilmeli? İftarda ve sahurda beslenme nasıl olmalı? İşte konuya ilişkin uzman görüşleri...



Yeni Vatan Gazetesi ekibimiz olarak, Ramazan ayının verdiği bereket, iftar sofralarınıza tat ve huzur getirmesi dileğiyle, hayırlı Ramazanlar dileriz.

Ramazan ayında beslenme nasıl olmalı?

Ramazan ayında dengeli beslenmek ve yeterli sıvı almak hayati önem taşıyor. Yüksek ısı ve nem vücuttan terleme ile sıvı-elektrolit kaybını artırıyor. Aşırı sıvı ve elektrolit kaybına bağlı olarak bayılma hissi, baş dönmesi, bulantı dikkat dağınıklığı gibi sağlık problemleri oluşabiliyor. Uzun açlık sonucu kan şekerinin düşmesi de baş ağrısı, sinirlilik, uyku hali gibi rahatsızlıkları beraberinde getiriyor. Dolayısıyla Ramazan boyunca hem yeterli sıvı almaya hem de dengeli beslenmeye özen göstermek gerekiyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Turanlı Vardarer, Ramazan ayında yeterli ve dengeli beslenmek için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Sahur öğünü, bütün günün besin ve enerji ihtiyacını karşılayacağı için çok önemli. Sahur öğününde yağlı, tuzlu ve ağır yemekler yenmemesi gerektiğine dikkat çeken Vardarer, “Sahurda süt, peynir yumurta gibi kahvaltılıklar, çorba, sebze yemekleri, yoğurt, bulgur pilavı gibi yiyecekler yenilebilir. Yemeklerle beraber kuru veya taze meyve, ceviz, badem gibi kuru yemişlerin tüketilmesi enerji ve mineral açısından destekleyici olabiliyor. İçecek olarak kafeinli içeceklerden uzak durulmalı bitki çayları, az şekerli kompostolar tercih edilmeli.” uyarılarında bulunuyor.

İftarda hızlı yemek yemek sağlık sorunlarına neden olabiliyor

Ramazan ayının en keyifli yanı; yenen güzel yemeklerdir. Ancak uzun süreli açlık sonrası bu sofralarda hızlı ve kontrolsüz bir şekilde yemek yemek kilo almaya, anlık tansiyon ve şeker yükselmelerine yol açabiliyor. Bu yüzden iftar yemeğine peynir, hurma, zeytin gibi kahvaltılıkla

veya çorba gibi hafif bir yemekle başlanması, bir süre ara verdikten sonra etli veya etsiz bir sebze yemeği, salata, yoğurt ile devam edilmesi gerekiyor. İftarda aşırı şerbetli, yağlı tatlılar yerine sütlü tatlılar tercih edilmeli, yemekler yavaş yavaş ve iyi çiğnenerek tüketilmeli.

Sıvı alımına dikkat!

İftardan sahura kadar olan süreçte, sıvı ihtiyacını karşılamak için aralıklı olarak su içmek çok önemli. Sıvı olarak başta su olmak üzere çay, bitki çayları, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, maden suyu gibi içecekler tercih edilebilir.

İftardan sonra hareket edin

İftar yemeğinden sonra hareket etmek hazımsızlık problemlerini önlenmeye yardımcı olur. Ramazan ayında değişen beslenme düzeninin neden olabileceği bağırsak sorunlarını yaşamamak için yemeklerde lif oranı yüksek besinler (tam buğday ekmeği, bulgur, sebze yemekleri gibi),

ara öğünlerde meyve, kuru yemişler (ceviz, fındık, badem vb.) tüketilmeli. Ramazan ayında daha rahat sindirim için yemek pişirirken fırında veya haşlama yöntemini kullanılması, kızartma ve kavurmalardan uzak durulması gerekiyor.

Ramazan’da iftar ve sahurun dışında ara öğünler şart

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Selma Turan, Ramazan sofralarında yer alması gereken besinleri açıklıyor.

Uzun süre aç kalmak baş dönmesi, baş ağrısı, dikkatsizlik, dalgınlık, unutkanlık, sinirlilik, uykuya eğilim, şişlik ve midede ekşime gibi sorunların yaşanmasına neden olabilirken, iş verimini de düşürebiliyor. Böyle problemler yaşamak istemeyen kişiler mutlaka iftar ve sahurun dışında 4-5 kere olacak şekilde ara öğünlerle beslenmeye özen göstermelidir. Mideye çok yüklenmemek için ise sahur yemeğinde kahvaltı türü besinler tüketilmelidir.

Yağlı, şekerli, baharatlı besinlerden uzak durulmalı

Çeşitli sağlık problemleri olan ve hastalanma riski taşıyan kişilerin Ramazan ayında kendilerine çok daha fazla dikkat etmesi gerekiyor. Bilhassa Ramazan’ı kabusu çeviren reflüden ve kabızlıktan korunabilmek için şeker ve beyaz un kullanılan yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Ayrıca baharatlı ve tuzlu yiyeceklerin yanı sıra yağ içeren kızartmalardan da mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Bunların dışında daha uzun süre tokluk hissi sağlayan vitamin ve protein içerikli besinler ve lifli yiyecekler tüketmeye özen gösterilmelidir. Tüm gün tutulan orucun ardından yapılacak hafif bir sporun vücuda olumlu katışı olacaktır. Spor için de egzersiz seçeneği yerine tempolu yürüyüş tercih edilebilir.

Oruç su ile açılmalı, iftara çorba ile başlanmalıdır

Ramazan’ı sağlıklı geçirebilmek için iftar sofralarında bulunulması gereken olmazsa olmaz besin öğeleri vardır. Bunların en önemlisi sudur. Oruç mutlaka su ile açılmalıdır. İçilen su da ne çok soğuk ne de çok sıcak olmalıdır. İftar yemeğine ise çorba ile başlanmalıdır. Çorbanın ardından muhakkak bir çeşit sebze yemeği ve salata yenmelidir. Et-tavuk-balık da iftarda tüketilmesi gereken diğer gıdalar arasında. İftar sofrasında yoğurt ve ayranın olmasına özen gösterilirken, iftardan hemen sonra tatlı tüketmemeye de dikkat edilmelidir. Hatta mümkünse ara öğünlerde yenecek şekilde sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Şeker yüklemesine sebep olabileceği için de şerbetli ve ağır tatlılardan mümkün mertebe kaçınılmalıdır. Ayrıca börek, pilav veya makarna yerine esmer ekmeği tüketilmelidir.

Mutlaka sahura kalkılmalı

Ramazan ayını sağlıklı bir şekilde geçirebilmenin şartlarından biri de sağlam bir sahur öğünüdür. Bu nedenle mutlaka sahura kalkılmalıdır. Gün içerisinde daha uzun bir tokluk hissi için sahurda protein içeren yumurta, peynir, süt ve yoğurt yenmelidir. Sahuru ana yemek düzeni dışında kahvaltı şeklinde yapmak daha uygun olacaktır. İftarda olduğu gibi sahurda da yine bol bol su içilmelidir. Ayrıca tuzlu besinlerden kaçınılmalı ve bağırsaklık sistemini desteklemesi açısından mevsim meyvelerinden bir porsiyon tüketilmelidir.

İftar sofranızdan bu gıdaları eksik etmeyin

- İftarda ilk olarak su içilmelidir. Su çok soğuk ya da çok sıcak olmamalıdır.
- Yemeğe çorba ile başlanmalıdır.
- Mutlaka bir çeşit sebze yemeği veya salata olmalıdır.
- Yoğurt veya ayran mutlaka olmalıdır.
- Tatlı olarak sütlü tatlılar, ara öğünlerde tüketilmelidir. Şerbetli, ağır tatlılar kişilerde şeker yüklemesine neden olabilir.
- İftarda pilav, makarna, börek

yerine esmer ekmeği tüketilmesi daha uygundur.

- Et-tavuk-balık da iftarda tüketilmesi gereken diğer gıdalar dandır.

Sağlıklı bir oruç için sahur önemli

- Protein tokluk sağladığı için yumurta, peynir, süt, yoğurt mutlaka tüketilmelidir.
- Sahuru kahvaltı şeklinde yapmak en uygundur.
- Bol sıvı alınması önemli olduğu için bol su içilmelidir.
- Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesi ve vücut direncinin artması için mevsim meyvelerinden sahurda bir porsiyon mutlaka yenmelidir.
- Tuzlu besinler yenilmemelidir.
- Sahura mutlaka kalkılmalıdır.

Ramazan’da sağlıklı beslenme mönüsü:

İftar (1. Öğün)

- 1 bardak su

- Kahvaltılık (zeytin, peynir)
- 1-2 hurma
- 1 kase çorba
- 1 dilim ekmeği veya 1/8 pide (bir avuç içi kadar)

Yarım saat sonra (2. Öğün)

- Izgara köfte, et veya tavuk
- Zeytinyağlı sebze
- Salata
- Yoğurt

Ara Öğün

2 top dondurma veya 1 porsiyon meyve

Ara Öğün

1 küçük kase sütlü tatlı veya meyve

Sahur

- Kepekli peynirli tost
- Domates – Salatalık
- 1 yumurta
- 1 bardak süt
- 1 porsiyon meyveKaynak> Habertürk

Yeni Vatan Gazetesi		Viyana ve Çevresi Ramazan İmsakiyesi 2022										Yeni Vatan Gazetesi	
Gün	Tarih	İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı						
1	2 Nisan Cumartesi	04:55	06:25	13:03	16:37	19:32	20:52						
2	3 Nisan Pazar	04:52	06:22	13:03	16:37	19:34	20:54						
3	4 Nisan Pazartesi	04:50	06:20	13:03	16:38	19:35	20:55						
4	5 Nisan Salı	04:48	06:18	13:02	16:39	19:37	20:57						
5	6 Nisan Çarşamba	04:46	06:16	13:02	16:39	19:38	20:58						
6	7 Nisan Perşembe	04:44	06:14	13:02	16:40	19:39	20:59						
7	8 Nisan Cuma	04:42	06:12	13:02	16:41	19:41	21:01						
8	9 Nisan Cumartesi	04:40	06:10	13:01	16:42	19:42	21:02						
9	10 Nisan Pazar	04:38	06:08	13:01	16:42	19:44	21:04						
10	11 Nisan Pazartesi	04:36	06:06	13:01	16:43	19:45	21:05						
11	12 Nisan Salı	04:34	06:04	13:01	16:44	19:47	21:07						
12	13 Nisan Çarşamba	04:32	06:02	13:00	16:44	19:48	21:08						
13	14 Nisan Perşembe	04:30	06:00	13:00	16:45	19:50	21:10						
14	15 Nisan Cuma	04:29	05:59	13:00	16:45	19:51	21:11						
15	16 Nisan Cumartesi	04:27	05:57	13:00	16:46	19:52	21:12						
16	17 Nisan Pazar	04:25	05:55	12:59	16:47	19:54	21:14						
17	18 Nisan Pazartesi	04:23	05:53	12:59	16:47	19:55	21:15						
18	19 Nisan Salı	04:21	05:51	12:59	16:48	19:57	21:17						
19	20 Nisan Çarşamba	04:19	05:49	12:59	16:49	19:58	21:18						
20	21 Nisan Perşembe	04:17	05:47	12:58	16:49	20:00	21:20						
21	22 Nisan Cuma	04:15	05:45	12:58	16:50	20:01	21:21						
22	23 Nisan Cumartesi	04:13	05:43	12:58	16:50	20:03	21:23						
23	24 Nisan Pazar	04:12	05:42	12:58	16:51	20:04	21:24						
24	25 Nisan Pazartesi	04:10	05:40	12:58	16:51	20:05	21:25						
25	26 Nisan Salı	04:08	05:38	12:57	16:52	20:07	21:27						
26	27 Nisan Çarşamba	04:06	05:36	12:57	16:53	20:08	21:28						
27	28 Nisan Perşembe	04:05	05:35	12:57	16:53	20:10	21:30						
28	29 Nisan Cuma	04:03	05:33	12:57	16:54	20:11	21:31						
29	30 Nisan Cumartesi	04:01	05:31	12:57	16:54	20:13	21:33						
30	1 Mayıs Pazar	03:59	05:29	12:57	16:55	20:14	21:34						

Kadir Gecesi: 27 Nisan Çarşamba | Ramazan Bayramı 1. günü: 02 Mayıs 2022
Viyana Bayramı Namazı Saati: 06:12
Diyadin verilerine göre düzenlenmiştir.

Mehr für kleinere Einkommen – das Entlastungspaket bringt's!

- Für monatliche Bezüge ab rund 910 Euro brutto:
Entlastung von mindestens 250 Euro pro Arbeitnehmer/in und Jahr in der Arbeitnehmerveranlagung
- Für monatliche Pensionen ab rund 960 Euro brutto:
Entlastung von mindestens 250 Euro pro Pensionist/in und Jahr in der Arbeitnehmerveranlagung
- Für jene, die keine Steuern zahlen:
Entlastung bis zu 250 Euro pro Jahr durch die Erhöhung der maximalen Beträge der SV-Rückerstattung

Gleich informieren unter
bmf.gv.at/entlastung



➤ Bundesministerium
Finanzen

Mehr fürs Leben – fair für alle.

Ab sofort bleibt Ihnen mehr im Börserl – denn die Erhöhung der Rückerstattung der Sozialversicherungsbeiträge (SV-Rückerstattung) und die Anhebung der Absetzbeiträge erfolgen bereits rückwirkend für das Veranlagungsjahr 2021. **Davon profitieren schon jetzt rund 4 Millionen Bürger/innen.**

Machen Sie Ihre Arbeitnehmerveranlagung einfach über FinanzOnline und holen Sie sich Ihr Geld zurück: finanzonline.at