

Avusturya'da hayatımız daha zorlaşacak mı?



Yeni Başbakan
ve SPÖ lideri
Christian Kern



Alexander
Van der Bellen
Cumhurbaşkanı
adayı



Norbert Hofer
FPÖ'nün
Cumhurbaşkanı
adayı

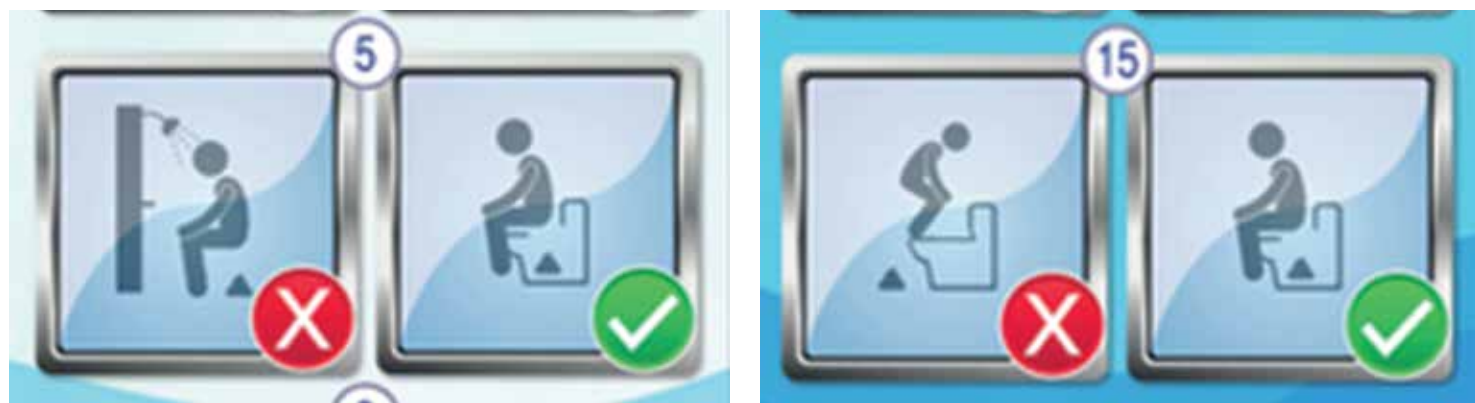
**Farce oder politischer
Wendepunkt in Österreich?**

Avusturya'da Arap mültecilere doğru davranış kuralları şaşkınlık yarattı!

“Duş altında sı...mayın”



Avusturyalıların 'havuz kültürü' kuralları çok belirgin resimlerle Arap mültecilere öğretilecek. Davranış kurallarını basit ve anlaşılır resimli grafiklerle anlatan en büyük kurallar koleksiyonu Kärnten Eyaleti tarafından tüm havuzlarda ve göllerde sıfır tolerans başlığı ile asılmak üzere kısa adı WKO Avusturya Ticaret Odası sponsorluğunda hazırlandı.



16 çift resimli garafikten oluşan plakatlarda 5. ve 15. çiftindeki resimde konunun "sı...a" dersi olması dikkat çekti. 5. çift plakatta mültecilere duş altında yıkanırken diz çöküp "sı...ılmaması" grafik resmi resmen bir 'insan dışı' ile gösterilmesi dikkat çekti. Bu "duş altında sı...ma" git bir tuvalete 'sı...' şeklindeki grafik ve bunun tuvaletin dibine çökmüş bir 'insan dışı' ile gösterilmesi şaşkınlık yarattı. Aynı durum 15. çiftte de gösterildi. Kabinlerde kadınların çeşitli "ayak oyunları ile" havuzlarda taciz edilmesi

başta olmak üzere medeni bir insanın yapması gereken her türlü davranışı anlatan grafiklerin kamuoyuna açık yerlere asılması ile bu havuzlara gelen yabancı kökenli tüm insanlara karşı başta rengi esmer olanlara veya herkese karşı adeta ayrımcılık yapıldığı şeklinde şikayetlere neden oldu. Hazırlanan grafik resimli anlatımların bazıları şunlar: Yabancı kadınlardan uzak durun. Kadınlara elle sarkıtılık yapmayın, "duş altında sı...mayın", " tuvaletin üzerine çıkarak sı...maya çalışmayın dogrusu oturarak sı...maktır", çimlerde otururken ya-

nınızda bulunanlarla aranızda belirli bir uzaklık bırakmak zorunludur. Kadınların duş alması için ayrılan bölümler sadece kadınlar içindir erkekler giremez. Yetkililerin grafik resimlerdeki davranışlara sıfır tolerans göstereceklerini çok ciddi bir şekile açıklamaları dikkat çekti. Vatandaşlar soruyor: Nu mültecilere karşı bu kadar korku, önyargı haklı ve haksız var ise böyle toplu bir şekilde Arapları ve onlar üzerinden müslümanları direk aşağılayacağı resimleri her tarafa böyle asacağına bu kişileri havuzlara almasanız daha iyi olmaz mı?

22 Nisan Cumhurbaşkanlığı seçimi Avusturya'yı derinden sarsacak!

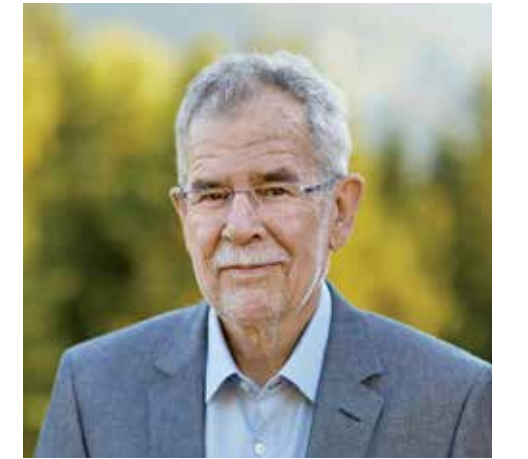
Türkiye göçmenlerinin hayatı kolaylaşmıyacak!

Yeni Vatan Gazetesi'nin son sayısında „cumhurbaşkanlığı seçiminin birinci turundan sonra siyasi deprem var“ şeklindeki manşetine „ne olacak ki?“ şeklinde tepki gösterenler daha sonra Yeni Vatan Gazetesini tebrik ettiler. Siyasi deprem artçıları ile devam ediyor. 24 Nisan cumhurbaşkanlığı seçiminde Avusturya'da yetmiş yıldır iktidarı elinde tutan ve tüm cumhurbaşkanlarını çıkaran Avusturya Sosyal Demokrat Partisi SPÖ ve Avusturya Halk Partisi ÖVP adayları korku bir siyasi ve güven hezimetine uğramıştır. SPÖ ile FPÖ ile koalisyon hükümeti karacak mı?



depremler karşısında, kısa adı ÖBB olan Avusturya Devlet Demiryolları Başkanı Christian Kern, SPÖ tarafından yeni Başbakan olarak atanmıştır. Yeni Başbakan ve SPÖ lideri Kern'in, ilk basın toplantısında „Cumhurbaşkanı seçiminde oyumu Van der Bellen'e vereceğim.“ dedikten sonraki sözleri şu olmuştur: “Bu SPÖ'nün son şansı. Eğer hükümet olarak sorunları çözemezsek ve umut veremezsek biteriz. Tabana, insanlara açılmalıyız ve umut olmalıyız. Korkuları almalyız. Yabancılar yönelik kışkırtıcı tutumlara sahip partilerin karşısındayız. Bakan olarak Filistin asıllı avukat ve Viyana Eyaleti Milletvekili Muna Duzdar'ı atamış olma-

de Van der Bellen karşısında müslümanların kendisini seçmemesini istemektedir. Kısaca Hofer, “Benim müslümanlardan gelecek oylara ihtiyacım yok“ demiştir. Yazık. Van der Bellen ise İslam dininin Avusturya'da resmi bir din olarak kabul edildiğini söylemiştir. Van der Bellen müslümanlara karşı bu kadar kışkırtmanın olduğu zamanda hiç bir olumlu mesaj vermese de insani anlamda İslam dininin ve müslümanların istesek de istemesek de Avusturya'da resmi olarak tanındığını ve her türlü kışkırtmanın karşısında olduğunu belirtmiştir. Yeni Vatan Gazetesi olarak 22 Mayıs Pazar günü mutlaka oylarınızı kullanmanız gerektiğini hatırlatıyor ve herkesi aklınızın ve vicdanınızın „evet“ dediği adayın isminin üzerine çarpı işareti koymaya davet ediyoruz.



Peki bu üzücü duruma nasıl gelinmiştir? Son 17 yıldır Yeni Vatan Gazetesi'ni takip edenler bunun cevabını iyi biliyorlar. İki adayın aldığı toplam oyun, aşırı popülist sağcı parti Avusturya Özgürlükçüler Partisi FPÖ'nün aldığı oyun altında kalması bir skandaldır. En fazla oyu alan FPÖ adayı Strache'nin sağ kollarından biri olan Norbert Hofer, 22 Mayıs tarihinde Yeşiller Partisi'nin adayı Van der Bellen'e karşı mücadele edecek. Bu ağır yenilgi karşısında, SPÖ Partisi'nde uzun zamandır istenmeyen SPÖ Başkanı ve Başbakan Werner Faymann, 1 Mayıs tarihinde SPÖ tabanı tarafından yuhalanmasının ardından istifa etmiştir. ÖVP Partisi'nin ise, seçimdeki sonuculuğu ile donmuş kalmış olması ve yaşadığı şokla birlikte gelişmeleri, „SPÖ batacak mı batmayacak mı? Buna göre pozisyon alarak hükümeti belki FPÖ ile belki SPÖ ile kurarız“ şeklindeki kurnaz enaf mantığı ile izlemesi dikkat çekicidir. Avusturya tarihinde görülmemiş bu

mız, bu konuda göçmenlere verdiğimiz önemi göstermektedir. Ama gerçekçi olmalıyız.”

Christian Kern'e yeni görevi hayırlı ve uğurlu olsun. FPÖ partisi şu anda seçim olsa birinci parti olarak seçileceği kesindir. ÖVP, FPÖ ile hükümet kurmaya hazırdır. Buna karşı SPÖ FPÖ ile bir koalisyon hükümetini kursun diyen SPÖ'lüler çoğalıyor. Zaten FPÖ'nün oylarının yarısından fazlası SPÖ'nün tabanından FPÖ partisine gitmiştir. Kendisine „FPÖ Partisi Müslümanlara karşı halkı kışkırtıyor. Ben burada doğdum ve askerliğimi yaptım. Sizi seçmem için bir neden söyler misiniz?“ diye soran Almancası mükemmel bir Müslüman gence Hofer şu cevabı vermiştir : „Eğer FPÖ'nün Müslümanlara karşı kışkırtıcı olduğunu düşünüyorsanız, o zaman FPÖ Partisini seçmezsiniz olur biter. İslam Avusturya'ya ait değildir. Benim Müslüman arkadaşlarım var. O farklı “ Bu demektir ki; FPÖ'nün cumhurbaşkanı adayı Norbert Hofer, 22 Mayıs tarihin-



Van der Bellen, kendisini sevmeyen herkesten bir ricada bulundu! “Gözünüzü kapayın ve beni seçin”

Eski Yeşiller Partisi Başkanı ve şu anda Cumhurbaşkanı adayı olan Alexander Van der Bellen, Müslüman ve İslam düşmanlığı yaparak oylarını artıran rakibi Hofer'in kazanması durumunda oluşacak “Mavi FPÖ Cumhuriyetine” karşı tüm seçmenleri uyardı.



Rakibi Hofer'in kazanması durumunda oluşacak olan Müslüman ve İslam düşmanlığı yaparak oylarını artıran “Mavi FPÖ Cumhuriyetine” karşı tüm seçmenleri uyardı. Van der Bellen, kendisinden hoşlanmayan, fakat FPÖ adayı Hofer'den daha az hoşlanan herkesten seçime gitmesini ve 22 Mayıs tarihinde oy verirken; bir gözünü kapatarak oyunu kendisine vermelerini rica etti (kendisine oy vermesini). Seçimi kendisinin mi yoksa Hofer'in mi kazanacağı “İki tarafı keskin bir bıçak sırtı gibi” dedi. Van der Bellen geçtiğimiz perşembe günü yaptığı basın konferansında kendisinden alışık olunmayan sert yorumlarda bulundu. “Avusturya'nın bir kez daha yaşamaması gereken tehlikeye doğru gidiyoruz.” diyerek FPÖ adayı Norbert Hofer'in birin-

ci seçim zaferini analiz etti. Van der Bellen daha sonra şunları ifade etti: “FPÖ'nün adayının kazanması durumunda “kaygan bir zemin” oluşacak, Anayasa'nın Cumhurbaşkanı'na geniş yetkiler veriyor, bu yetkileri kullanmak isterse Devlet Krizine neden olacaktır. Bu herkesi etkileyecek.”

Seçimlere bir haftadan fazla bir zaman kaldı. Eski Yeşiller Şefi ve şu anki Bağımsız Cumhurbaşkanı adayının sesini yükseltmesi bir tesadüf olmamalı. Geçen Pazar Hofer'le televizyonda aslında çok dikkatli konuşan Profesör sesini yükseltmişti. Van der Bellen'in büyük mücadele vermesi gerekiyor, çünkü 1. Seçimde Hofer'in 14 puan arkasında yer aldı.

Van der Bellen seçimi kaybeden adayların seçmenlerinin oylarını alabilirse ancak, o zaman seçimi kazanabilir. Bu kesin değil. 2. Tur

seçime katılım hep daha az olmuştur. Bu nedenle Van der Bellen'in “seçime katılın” ricası boşuna değil. Bu seçim herhangi bir seçim değil, Avusturya İkinci Cumhuriyet'in en önemli seçimi, diye yorum yapan Van der Bellen altını çizdiği noktalar şunlar : “ Avusturya'nın Avrupa'da yönetiminin en tepesinde sağcı popülist, Alman milliyetçilerinin bulunduğu, Müslüman ve İslam düşmanlığı yapan ilk ülke olmasını istemiyorum.” diye de uyardı bulundu. Eğer Hofer, Cumhurbaşkanı olursa, önemli noktaların tek elde toplanma tehlikesinin oluşacağı “mavi bir FPÖ cumhuriyet” döneminin yaşanacağını belirten Hofer, FPÖ başkanı Strache'nin bir kuklasıdır. Amaç Strache'yi en kısa zamanda Başbakan yapmaktır, dedi.

Bir partinin Cumhurbaşkanı ve Başbakan yapmasının çok sık rastlanan bir durum diye iti-

raz edilmesine “ Bu durum başka bir şey” yorumunda bulunan Van der Bellen, “FPÖ'nün ‘ iç politikada insanları birbirine karşı kışkırtıcılığı’ düşünün, Güney ve Kuzey Tirol bölge sınırları tartışmasında aldıkları tavırları ve İslam düşmanlığı mesela. Strache, Avrupa'da Porselen mağazasına girmiş Fil gibidir. Mavi FPÖ Cumhuriyeti, Avusturya'yi izolasyon tehdidi altında bırakacaktır” dedi. “ Ülkede ve de özellikle de Avrupa'da barış içinde çalışmayı” savunduğunu belirten Van der Bellen, gücü ele geçiren FPÖ mavi yönetim olduktan sonra “Ah, keşke baştan bilseydim” demeyelim “ Bunu şimdiden bilebiliriz.” dedi. Van der Bellen, yapılacak 2. Tur seçimlerde %51 oy almayı umuyor. Yapılan 1. Tur seçimlerde Van der Bellen %21, Hofer %35 oy almıştı





Jamala Kırım Türklerinin 1944 trajik hikayesinde ne anlattı?

Odatv'de Nevval Sevindi Jamala'nın hikayesini şöyle yazdı: Türkçe ağıtın nakaratı: "Yaşlıma toyalmadım/ Men bu yerde yaşalmadım" (Gençliğime doyamadım/ Ben bu yerde yaşayamadım) Çok güzel sesiyle kalpleri feth eden Jamala ülkelerin jürilerinden oy alamadı, halk jüri oylarıyla en üste zıpladı ve kazandı. Yürekte gelen ağıtın sesine insanlar kulak tıkayamadı. Oysa 1944 Kırım Tatar Türklerinin sürgünü üstünden 72 yıl geçti. 18 Mayıs 1944 bir gece Stalin'in emriyle askerler kapılara vurdular ve hiçbir şey almalarına izin vermeden binlerce insanı trenlere doldurdular. Vatanlarından atıldılar. Yollarda öldü binlercesi.... Beş yaşında bir kızın eli bebeğine gitti asker dipçikle vurdu kırkı bileğini.

Bunu anlatırken o gün 12 bu-
gün 79 yaşındaki Kırımlı ağıyor
çaresizlikten. Bir kadın çocuğu
yuvada kalmış almasına izin yok.
İkinci Dünya Savaşı sonunda
Sovyet Sosyalist Cumhuriyetleri
Birliği (SSCB) Devlet Başkanı
Stalin, iki saat içerisinde, evle-
rinden hiçbir eşyayı almaksızın,
buldukları köyün - kasabanın
- şehrin meydanında toplanma-
ları isteniliyordu. Evini terk et-
mek istemeyenler zorla götürül-
dü. Direnenler, dipçik darbeleriyle
hemen oracıkta öldürüldü.

Hayvan taşıyan vagonla-
ra doldurulan Kırım Türklerinin

Susana Cemalettinova, sahne adıyla
Jamala, Kırım Tatarı kökenli Ukraynalı
şarkıcı. Baba adı olan Cemalettin'in
yazılışından Jamala'yı seçen şarkıcı
1944 adlı şarkısı ile 2016 Eurovizyon
yarışmasının birincisi oldu.



57.000'ini 0-5 yaş arası çocuk,
68.000'i ise 60 yaş üstü yaşlılardı.
Bunlar hiç hava almadan bir ay
vagonlardan indirilmedi. Orada
çocuklar doğdu, üstünü örtecek
tek bir mendil bile olmadığından
herkes elbisesinden bir parça kes-
ti verdi. O yamalı kundağa sarıl-
dılar. Orada 13 kardeşten 11'i öl-
dü çocuk cesetleri vagonlardan
atıldı, çünkü ölüleri gömmeye
izin yoktu. Tren Özbekistan'a gi-
diyordu. Durmuyordu. Kabartay,
Sibirya, Kırgızistan, Kazakistan'a
gidiyordu durmadan. Tuzlu bal-
lık yedirilen insanlara su verilmi-
yordu, çoğu da susuzluktan öldü.

men birileri ortaya çıktı onun "an-
nesi Ermeni" dedi. Evet Ermeni,
Karabağlı. Sürgünde babasının
tanışıp sevdiği kadın. Türkler ırk-
çı değil ki Ermeni diye sevmekten
vazgeçsin. İşte kızı babasının dra-
mını Türkçe sözlerle tüm dünyaya
anlattı. Bundan daha iyi bir cevap
olabilir mi? "Yaşlıma toyalmadım/
Men bu yerde yaşalmadım" (Gençliğime
doyamadım/ Ben bu yerde yaşayamadım)
Ben Kırım'da onlardan, sürülenlerden
dinledim acılı öyküleri... Dağılan yuvaları,
aileleri... Stalin politikası Türk
soykırımını yapmıştır, savaşa gön-
derilen erkekler dönemediği için
toplumların kadın erkek dengesi
bozulmuştur. Kadınların fazla ol-
duğu toplumlar doğdu.

Sorunlarıyla elbette. Türk soy-
kırımları ülkemizde kimliksiz ay-
dınlar nedeniyle ne konuşulmuş,
ne araştırma konusu olmuştur.

Kimliksiz aydın olunca sanat
da olmaz. Sanat vatanseverliğin,
kimliğin bahçesinden derilen gül-
lerdir. Kimliksiz insan sadece kop-
yacı olur. Özgün üretimi olmaz.
Türkiye kendi halkının acılarına
bigane akademi ve aydınlar ne-
deniyle ne filmi yapabildi, ne
romanını yazabildi. İngilizce rü-
ya gören yazarların vasatına mah-
kum oldu. Kırım kendi sesini kim-
liğinin özgün renginden aldı ve
çığlığını duyurdu.

Nerval Sevindi/Odatv.com

Çıracılık koçluğu Lehrlings-und Lehrbetriebscoaching

Eğitim her zaman sorunsuz devam etmez. İşletmeler, eğitimciler ve çıracılar bazen sorun çıkarabilirler. Sorunlardan dolayı ilerleyemiyorsanız, koçumuz, size yardımcı olur. (Eine Lehre verläuft nicht immer reibungslos und stellt Lehrbetriebe, Ausbilder und Lehrling manchmal vor Herausforderungen. Unser Coach hilft, wenn es nicht mehr weitergeht:)

Çünkü iyi bir Koç sadece spor için önemli değildir!

- Çıracılık konusunu ilgilendiren konularda – günlük eğitim günü konusunda ya da Meslek okulunda
- Güvenilir bir ortamda ve ücretsiz yapılacak görüşmelerde kişisel kaygılar ifade edilebilir Başka sorularınız daha varsa <https://www.lehre-statt-leere.at>
- Coachfinder

Lehrlings- und Lehrbetriebscoaching

- weil ein guter Coach nicht



nur im Sport wichtig ist! Eine Lehre verläuft nicht immer reibungslos und stellt Lehrbetriebe, Ausbilder und Lehrling manchmal vor Herausforderungen. Unser Coach hilft, wenn es nicht mehr weitergeht:

- bei Themen rund um die Lehrausbildung – sei es im Ausbildungsalltag oder in der Berufsschule
- mit Gesprächen, bei denen vertraulich und kostenfrei per-

sönliche Sorgen geäußert werden können

Noch Fragen?
www.lehre-statt-leere.at à
Coachfinder

Entgeltliche Einschaltung

**WIEN WÄHLT:
BUNDESPRÄSIDENTENWAHL 2016**

**SCHICK DEINE
STIMME ZUR
WAHL**

**GIB
ÖSTERREICH
DEINE STIMME**

BUNDESPRÄSIDENTENWAHL
**22.5.2016
STICHWAHL**

**Du hast am 22.5. keine
Zeit? Bist in der Arbeit
oder auf Urlaub?**

Dann gib deine Stimme mit Wahlkarte ab – in jedem Wahllokal in Österreich oder per Briefwahl aus dem In- und Ausland. Beantrage deine Wahlkarte jetzt einfach im zuständigen Wahlreferat des Magistratischen Bezirksamtes:

- bis 18. Mai 2016 schriftlich (z. B. online über www.wahlen.wien.at) oder
- bis 20. Mai 2016, 12 Uhr, persönlich (aber nicht telefonisch!)

Im 4., 6. und 8. Bezirk gibt es eigene Wahlreferate außerhalb des Bezirksamtes.

Tel. 01 525 50
www.wahlen.wien.at
www.wienwillswissen.at

StaDt Wien

Westbahn ile Salzburg'a kaliteli ve uygun fiyat ile yolculuk



Viyana Westbahnhof ve Salzburg merkez garı arasında Westbahn'ın modern trenlerinde yolculuk yaparak yeni kaliteli yolculuğun keyfini yaşayın.

Westbahn'ın en ayırt edici özelliği yüksek servis kalitesi ve müşteri memnuniyetine verdiği büyük önemdir. WESTbahn'la istediğiniz yere hızlı ve zamanında ulaşabildiğiniz gibi rahat ve uygun fiyatla da yolculuk yapmış olursunuz.

Yolculuk sırasında kendinizi rahat hissetmeniz için hostesleri-

miz size daima yardımcı olacaktır. Çift kanatlı kapılar ve basamaksız giriş sayesinde büyük parça bavullarınızla ya da bebek arabanızla da rahatça trene binebileceksiniz.

Oturma koltukları gerçek deri olup ayağınızı rahatça uzatma mesafesi vardır. Ücretsiz Wifi ve her trende bulunan dört West-Cafe hizmetiyle rahat bir yolculuk

yapacaksınız. Modern ve güvenilir bilişim alt yapısı yolcularımıza rahat bir yolculuk yapmalarını sağlamanın yanında iş seyahati yapan yolcularımız da, yolculukları boyunca rahat çalışma imkânı da bulabilecekler. WESTbahn biletlerinizi yolculuğunuz sırasında trende, online, App "WESTpay" üzerinden ya da Avusturya'nın

dört bir yanında bulunan 3000 Trafik bayilerinden satın alabilirsiniz. Yolcularımız arasına katılarak WESTbahn'ın sunduğu yeniliklerden sizler de faydalanın. WESTbahn hakkında daha ayrıntılı bilgiyi bu adresten edinebilirsiniz.

westbahn.at

iv INDUSTRIELLENVEREINIGUNG WIEN

WIEN IST...

...höchste Lebensqualität

...Kulturstadt

...Bildungsstadt

...UNTERNEHMENSSTADT

mit über 8.000 produzierenden Unternehmen!

www.iv-wien.at

Merkel'in seçim bürosuna domuz kafası bırakıldı

Almanya Başbakanı Angela Merkel'in Stralsund'daki seçim bürosunun önüne kimliği belirsiz kişilerce bir domuz kafası ile hakaret içerikli not bırakıldığı açıklandı.

Hristiyan Demokrat Birlik Partisi (CDU) Genel Başkanı Angela Merkel'in Stralsund'daki seçim bölgesi bürosunun kapısına bir domuz kafası bırakıldığı açıklandı. Domuz kafasının, bir polis memuru tarafından fark edildiği ve üzerinde başbakanı hakaret içeren bir de not bulunduğu açıklandı. Polis, ayrıntılar hakkında açıklama

yapmadı. Özellikle İslam ve sığınmacı karşıtı Pegida hareketi ve sağ popülist Almanya için Alternatif (AfD) taraftarları bir süredir Merkel'i izlediği sığınmacı politikası nedeniyle protesto ediyor. AfD taraftarları şubat ayında Stralsund'da belediye binası önünde 'Merkel gitmeli' sloganıyla bir gösteri düzenlemişti. (Deutsche Welle)



westbahn.at

Şimdi WESTbahn deneyin ve tasarruf edin!

Yolculuğun yeni kalitesinin keyfini WESTbahn'ın modern trenlerinde yaşayın. Sadece kuponunuzu seçin ve WESTbahn'ın ayrıcalıklarını keşfedin.

16.05.16 - 31.08.16 tarihleri arasında geçerlidir. WESTbahn GmbH (Limited liability) tarafından geçerlidir.

1/2 fiyat

Tek yön gidiş yarı fiyatına (özel fırsat)

Geçerlilik süresi: 16.05.16 - 31.08.16, 1 kişi Cuma ve Pazar günleri hariç saat 12.00'den sonra her gün

Sadece tren içinde kullanılabilir. Lütfen kuponu gösterin!

WB113

16.05.16 - 31.08.16 tarihleri arasında geçerlidir. WESTbahn GmbH (Limited liability) tarafından geçerlidir.

1/2 fiyat

Tek yön gidiş yarı fiyatına (özel fırsat)

Geçerlilik süresi: 16.05.16 - 31.08.16, 1 kişi Cuma ve Pazar günleri hariç saat 12.00'den sonra her gün

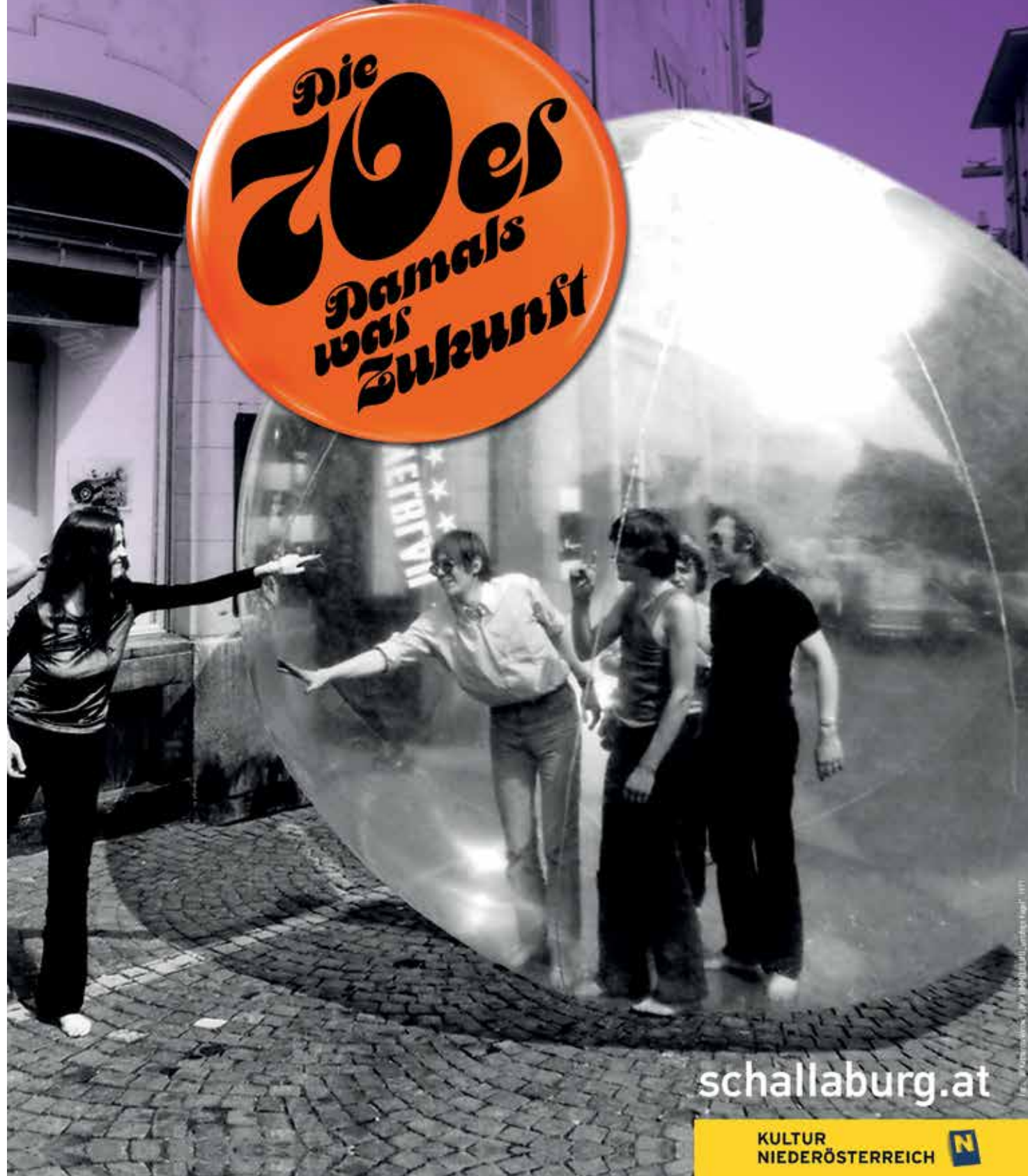
Sadece tren içinde kullanılabilir. Lütfen kuponu gösterin!

WB113

WESTbahn Avantajları

Ücretsiz Wi-Fi = WESTlan	Biletleri trenin içinde alabilirsiniz	Bebek arabası alanı - basamaksız erişilebilir
Trende özel servis	Büyük bagaja binebilirsiniz	Bebek bezi değiştirme masalan (Vagon 400)
WESTbahn artılarıyla yolculuk yapınız (Vagon 600) PLUS	Tekerlekli sandalye için alan	Sigara içilen bölüm

Kupon üzerinde belirtilen tarih geçerlidir. Saat sınırlamaları binilen istasyonlardaki hareket saatindeki duruma bağlıdır. Her kupon bir kişi içindir. Nakit paraya çevrilemez, WESTbahn şirketinin şartları geçerlidir. Ayrıntılı bilgi için: westbahn.at



NÖ Ticaret Odası Başkanı Zwazl:

“WKNÖ’nün hizmetlerinden mutlaka yararlanalım”

Yeni Vatan: Sayın Zwazl, Aşağı Avusturya’daki göçmen kökenli, özellikle de Türk kökenli şirket ve girişimciler sizin için nasıl bir öneme sahip ve bunların sayısı nasıl arttırılabilir? Zira Aşağı Avusturya’da, girişimci ruha, fikre ve sermayeye sahip çok sayıda Avusturyalı-Türk bulunuyor. Biliyoruz ki, Aşağı Avusturya’da Avusturyalı-Türk şirketler oldukça aktif ve güçlü bir şekilde ekonomiye entegre olmuş durumdadır. Bu şirketler, Aşağı Avusturya Ticaret Odası’ndan (WKNÖ) ne tür hizmetler talep edebilirler ve bunun için nereye başvurmaları gerekir?

Sonja Zwazl: Ticaret Odası; çıkarların korunması, eğitim ve hizmet için var. Ama aynı zamanda girişimcilere ve şirketlere, ilgili diğer kurum ve kuruluşlarla ağların kurulması sürecinde de destek oluyoruz. Avusturyalı-Türk girişimcilere, diğer tüm girişimcilere ve üyelerine sunulan aynı hizmet ve servisler sunuluyor. Aslında burada mevzu bahis olan insanlardır, köken değil. Girişimcilerimizin her biri değerli ve önemlidir. Benim tüm girişimcilere çağrım, Aşağı Avusturya Ticaret Odası’nın (WKNÖ) servis ve hizmetlerinden mutlaka faydalanmalarına davet ediyorum. Çekinmesinler gelip kafalarına takılan tüm soruları sorup hizmet ve fırsatlarımızdan lütfen yararlansınlar. Bu hizmetler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Kısa adı WIFI olan çalışma ortağımız Ticaret Teşvik Enstitüsü tarafından yıllık yaklaşık 4000 gelişim ve tamamlayıcı eğitim fırsatı sunuluyor.
- Tüm ihracatçılar ve ihracat yapmak isteyenler için görev yapan, yerleşik ve etkin ortaklar olarak, 70’den fazla ülkede toplam 116 Ticaret Odası Destek Merkezi bulunuyor.
- Teknoloji ve yenilik ortakları-



Kısa adı WKNÖ olan Aşağı Avusturya(NÖ) Ticaret Odası Başkanı ve aynı zamanda ÖVP Avusturya Parlamentosu üyesi Sonja Zwazl Yeni Vatan Gazetesi’nin sorularını yanıtladı. WKNÖ tarafından girişimcilere sunulan imkanlara yönelik sorularımızı yanıtlayan Zwazl, tüm Türkiye göçmeni girişimcilere WKNÖ’nün çok yönlü hizmet ve fırsatlarından mutlaka yararlanması çağrısında bulundu.



mız girişimcilere, fikirlerini hayata geçirme süreçlerinde- ilk ortaya çıkışlarından kazanç sağlayan bir işe dönüşmelerine kadar eşlik ve danışmanlık ediyor.

• Bölgesel merkezlerimizde de, WKNÖ tarafından sunulan, kuruluş servisi ya da hukuk danışmanlığından teşvik bilgilendirmesine kadar, neredeyse tüm hizmet ve servislerden- faydalanılabiliyor.

• Etkinlikler düzenleniyor ve ağların kurulmasına yardımcı oluyor. Şirket kuruluş hizmetlerini ise şu şekilde özetleyebiliriz:

- Aşağı Avusturya Ticaret Odası bölgesel merkezlerinde ücretsiz kuruluş danışmanlığı
- İstenildiği takdirde, elektronik ticari kayıt başvurusu

- Kuruluş kılavuzu ve broşürleri (Türkçe olarak da mevcut)

Yeni Vatan: Bir şirketin, Aşağı Avusturya’da üretilmiş bir ürünü, Türkiye’ye ya da diğer komşu ülkelere ihraç etmek istemesi halinde, WKNÖ ne gibi yardımlar sunuyor?

Sonja Zwazl: WKNÖ’nün ‘Aşağı Avusturya Dış Ticaret’ Bölümü, gümrük işlemleri, topluluk içi ticaret ve ihracat işlerinin geliştirilmesinde tüm girişimcilere danışmanlık sağlıyor. İşbirliği sağlanacak ortaklar aranıyor ise, yine aynı bölüm tarafından teşvik olanakları hakkında bilgilendirme yapılıyor ve eğer istenirse harici ihracat danış-

manlığı sunuluyor. ‘Aşağı Avusturya Dış Ticaret’ Bölümü’nün hedef ülkelerde bulunan dış ticaret merkezleri de, iş ortakları arama, hukuksal konulara açıklık getirme ve hedef ülkedeki sunum imkanları gibi konularda, şirketlere hizmet sunmaya hazır. Bu ülkelerle ilk kez çalışacak şirketler, Ekonomi Bakanlığı ve Ticaret Odası tarafından sunulan „go international“ programına katılabilirler. (Teşvik tedbirleri, Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeler-KOBİ’ler için ihracat taslakları gibi.) Aşağı Avusturya Dış Ticaret Bölümü ve WIFI tarafından, Aşağı Avusturya’da yılda bir kaç kez, yeni ihracatçılar için „Temel ithalat/ihracat“ ve yine ihracat konusuna yönelik olarak „go international“ atölyeleri düzenleniyor.

Yeni Vatan: Türkiye’den gelerek Aşağı Avusturya’da yatırım yapmak isteyen girişimcilerin nereye başvurması gerekiyor ve burada WKNÖ tarafından sunulan hizmetler nelerdir?

Sonja Zwazl: Yatırımcılar için Aşağı Avusturya Eyaleti’nin çevre ajansı olarak,

- 40 yıldan fazla deneyim ile, işletme iskan alanında uzman yatırımcı hizmetleri sunan, İskan ve yatırım konusunda yıllık yaklaşık 400 danışmanlık sağlayan ve hayata geçirilen projelere eşlik eden ve 2006 yılından bu yana Aşağı Avusturya’da 900’den fazla şirketin iskanında ve beraberinde 18.000 iş pozisyonunun hayata geçirilmesi ve güvence altına alınmasına destek olmuş olan “İşletme İskan” bölümünü öneriyoruz.

Niederösterreichs Wirtschaftsagentur GmbH
Niederösterreichring 2, Haus A, 3100 St. Pölten
Tel.: +43 2742 9000-19732, Faks: 19749, E-Mail: standort.service@ecoplus.at



Hofer'in zaferi dış basında:

“Avusturya artık farklı bir ülke”

Avusturya'nın sağcı partisi kısa adı FPÖ olan Avusturya Özgürlükçüler Partisi aday Norbert Hofer'in cumhurbaşkanlığı seçiminin ilk turundaki zaferi, dış basında büyük yankı uyandırdı. Seçim sonuçları, kimi yabancı yayın organlarınca tehlikenin işareti olarak görüldü ve Avusturya “artık farklı bir ülke” olarak tanımlandı. Kimi yayın organları ise sonuçların düşünüldüğü kadar tehlikeli olmadığını yazarken kimisi de felaket tellallığına karşı uyarıda bulundu.

FPÖ adayı Norbert Hofer'in, 24 Nisan'da yapılan Avusturya cumhurbaşkanlığı seçiminin ilk turundaki zaferinin üzerinden henüz daha bir hafta geçti. Hofer, aldığı %35,1 oy oranı ile Avusturya'nın en yüksek makamına giden yolda rakiplerinin açık ara farkla önüne geçti. Ancak bu makama gelecek kişinin Hofer olup olmayacağı henüz kesin değil. Seçmenlerin nihai kararı, 22 Mayıs'ta, FPÖ adayı Norbert Hofer ve Yeşiller Partisi adayı Alexander Van der Bellen arasında geçecek mücadele sonrasında belli olacak. Buna karşın yabancı medya kuruluşları ilk tur sonuçlarını, finali beklemeden, Avusturya'nın artık 24 Nisan öncesi Avusturya olmadığı şeklinde yorumladı ve bu sonuçların altında yatan nedenleri sorguladı.

Spiegel



Almanya'nın önde gelen yayın kuruluşlarından biri olan “Spiegel” Gazetesi yazarı Michael Sauga,

gazetenin internet sitesinde yayınlanan yazısının başlığı için eski bir benzetmeyi kullandı. İkinci

dünya savaşı sonrasında önemli yazarlarından biri olan ve eserlerinde sıklıkla Avusturya'ya karşı öfkelerini dile getiren Avusturyalı Thomas Bernhard, ilk kez bu benzetmeyi yapmış ve Avusturya'yı Sauga'nın da yazısının başlığı olan „Punschkröpfen“ ile (Avusturya'ya özgü alkollü bir tatlı) tasvir etmiş, politikada sosyal demokratların rengi kırmızıyı ve nasyonal sosyalistlerin rengi kahverengiyi kastederek „Dış kırmızı, içi kahverengi ve her daim biraz sarhoş“ demişti. „Avusturya, Hofer'in galibiyetinden itibaren artık farklı bir ülkedir.“ diyen Michael Sauga, hükümetin sağcı populistlerden korkarak, iltica haklarında kısıtlamalara gitmek isteyebileceğini ve akabinde yeni bir seçimin ufukta görünebileceğini belirtti. FPÖ'nün bu kadar hızlı yükselişinin sebebinin ne olduğu sorusuna da cevap arayan Sauga, bunun ya Avrupadaki mülteci krizi ya da Punschkröpfen benzetmesiyle aktardığı „Avusturya'nın farklı mentalitesi“ nedeniyle gerçekleşmiş olabileceğini yazdı.

Guardian

İngiliz „Guardian“ Gazetesi ise Avusturya'daki bu duruma ilişkin keskin yorumlarda bulunmak yerine şüpheli bir tavır takındı ve hem kendisine hem de Avusturyalı okuyucularına, ülkedeki atmosferin nasıl olduğunu sordu. Hofer'in ilk turdaki bu zaferinden sonra Avusturya'da yaşamının nasıl sürdüğünü merak eden Guardian, bu soruları okuyucularından internet sitesi üzerinden yazı, resim ya da videolarla yanıtlamasını istedi.

Polonya “Gazeta Wyborcza”, „Hofer'in zaferi bir çığır başlangıcı olabilir”

Polonya şu anda oldukça sağcı partiler tarafından yönetiliyor. Polonya gazetesi “Gazeta Wyborcza”, seçimlerin ikinci turunu göz ardı ederek, oldukça kendinden emin bir yaklaşımla, tamamen ilk tur sonuçlarını baz alarak, Hofer'in Avusturya'nın en yüksek makamına çıkacağına kesin olarak baktığını şu sözlerle ifade etti: “Avusturya, en yük-

sek makamında aşırı sağcı bir politikacının oturduğu ilk Avrupa Birliği ülkesi olacak.” Bunun daha sadece başlangıç olduğunu da ekleyen “Gazeta Wyborcza”, FPÖ'nün 2018 yılında yapılacak olan genel seçimleri kazanarak hükümetin başına geçmesi gibi daha büyük bir tehlikenin eşikte yer aldığını vurguladı ve böyle bir sonucu FPÖ için büyük bir başarı ancak Avrupa için “kötü bir haber” şeklinde sundu. Hofer'in seçim sürecinde sıklıkla dile getirdiği “Önce Avusturya” sloganını hatırlatan Polonya gazetesi, bu sloganın aynı zamanda AB prensiplerine karşı bir tutumu da ifade ettiğini belirterek şöyle yazdı: “Hofer'in zaferi bir çığır başlangıcı olabilir.”

“Neue Ruhr”

Bir başka Alman gazetesi „Neue Ruhr Zeitung/Neue Rhein Zeitung“ da, seçim sonuçlarını Polonya medyası ile aynı çizgide değerlendirdi ve FPÖ adayının başarısını, sadece sağ oylarda yaşanan bir patlama olarak değil aynı zamanda yabancı düşmanı sağcı bir partinin hükümetin başına geçmesini de sağlayabilecek bir başlangıç olarak yorumladı.

“Magyar Idök”

Macar gazetesi “Magyar Idök” seçim sonuçları ile birlikte SPÖ ve ÖVP'nin performanslarını da oldukça sert bir şekilde eleştirdi. Gazete, Avusturyalılar'ın bir günde fikir değiştirerek yabancı düşmanı haline gelmediklerini, bilakis bu köhnemiş politik sistemi başlarından savmak istedikleri için seçimin Hofer'in zaferiyle sonuçlandığını yazdı. Halkın mevcut idareyi artık istememesinin nedenlerini ise; SPÖ ve ÖVP koalisyonunun mülteci krizi ile başa çıkamaması, ekonomik krizin altından kalkamaması, bir yıl içerisinde işsizlik oranının ikiye katlanmasına engel olamaması ve yolsuzluğa bulaşmaları şeklinde sıralayarak, bu bağlamda FPÖ'nün bir yandan protestoyu bir yandan da yenilenmeyi temsil ettiğini belirtti.

“Demokrasiden uzak ya da tehlikeli olmak zorunda değil”

İsviçre'nin „Neue Züricher Zeitung“ Gazetesi, birçok medya organına aksine seçim sonuçlarını daha ılımlı bir şekilde yorumladı. “Avrupa'nın yorgun halkçı partileri” başlıklı yazısında yaklaşımını şu ifadelerle anlattı: “Avusturya, şu an mağlup olmuş olsa dahi iki halkçı partisi ile birlikte gelişmiş Avrupa medeniyetinin bir parçasıdır. Şu anki durum demokrasiden uzak ya da tehlikeli olmak zorunda değil. Bilakis bugünkü seçmen davranışı, her kesime hitap eden çok partili bir ortama işaret ediyor.”

„NRC Handelsblad“

Hollanda gazetesi „NRC Handelsblad“, Avusturya'daki gelişmelere Avrupa perspektifinden bakarak olası sonuçlara değinmeyi tercih etti. Teorik olarak Hofer'in mevcut hükümeti düşürebileceğini, beraberinde yeni bir seçimin gerçekleşebileceğini ve anketlere göre FPÖ'nün bu seçimde de ipi göğüsleyebileceğini yazdı. FPÖ'nün, 2000-2006 yılları arasında tutucu bir parti olan ÖVP ile koalisyon yaparak Avusturya yönetimini devraldığını hatırlatan „NRC Handelsblad“, böyle bir koalisyonun yine mümkün olabileceğini ancak bu kez FPÖ'nün o zaman olduğu gibi koalisyonun zayıf tarafını değil güçlü tarafını oluşturacağını belirtti. Bunun anlamını ise şu cümleyle ifade etti: “Avrupa karşıtı otoriter bir yönetimle Avusturya, politik olarak Avrupa'nın merkezindeki konumunu kaybeder ve artık doğuda yer alır.” ve ekledi: “Her ne kadar FPÖ'nün bu yükselişi, Fransa, Hollanda, İtalya ya da Almanya'daki aynı zihniyeti paylaşan kişilerce alkışlanıyor olsa da iş henüz o kadar ileriye gitmedi.”

„Frankfurter Allgemeine“

Alman „Frankfurter Allgemeine“ Gazetesi ise, bambaşka bir yaklaşım sergiledi ve felaket tellallığına karşı uyarıda bulundu: „Sağ görüşle aşırı sağ görüşü bir tutmak ters teper, bu eski bir hiledir. Sağ güçleri politikadan bu şekilde elimine etmeye çalışmak, aksi bir sonuç doğurur ve ılımlı cepheden daha fazla vatandaşın sağa kaymasına sebep olur.“

“Birikimcilerin kitlesele olarak gasp edildiği bir dönemde yaşıyoruz.”



Krone Ekonomi masası şefi aynı zamanda Genel Yayın Müdürlerinden biri olan Georg Wailand, “Birikimlerimizdeki gasp” temalı köşe yazısında, çarpıcı verilerle tasarruf sahibinin vatandaşların parasının sistem tarafına nasıl gasp edildiğini “Birikimcilerin kitlesele olarak gasp edildiği bir dönemde yaşıyoruz.” şeklinde tanıttı.

Wailand, Avusturya'nın finansal varlıklarının arttırdıkları 600 milyar Euro'nun, yalnızca yaklaşık 127 milyarının tasarruf hesaplarında ya da kısa vadeli mevduat hesaplarında kaldığını belirtti. Geçmişte insanların etkili faiz oranları ile yatırım olabileceğini, ancak bunun uzun zaman öncesinde kaldığını söyleyen Wailand, yazısında bugünkü durumu şu şekilde ifade etti: “Birikimcilerin kitlesele olarak gasp edildiği bir dönemde yaşı-

yoruz.” Wailand, buradaki mevzu bahis rakamların hiç de küçük olmadığını, aksine Avusturyalıların birikimlerinden her yıl milyarlarca Euro kaybettiğini şu hesapla anlattı: Hayatı boyunca 50.000 Euro biriktiren bir kişiye, bankasınca verilen

faiz oranı yüzde 0,25'dir (son Avusturya Ulusal Bankası istatistiklerine göre). Bu da aşağı yukarı 125 Euro eder. Sonrasında “devlet baba” için içine girer ve sermaye gelir vergisi (KESt) ile bu paranın bir miktarını alır. Artık geriye yalnızca 94 Euro kalmıştır. Peki bu kadar mı? Dahası da var. Zira enflasyon oranını da hesap etmek gerekiyor. Yüzde 1,7 oranındaki değer kaybı ile birlikte, biriktirilen miktardan 850 Euro daha eksiliyor. İşte gözü pek birikimci, zengin olmak yerine reel rakamlarla 750 Euro daha fakir bir hale gelir.

Daha fazla kazanılabilecekleri için, bankaların da aslında yüksek faiz oranlarından memnun olacağını ancak Avrupa Merkez Bankası'nın faizlerin düşük kalması için piyasaya nakit artırımını yaptığını (ki aksi takdirde ülkeler kendi ulusal borçlarını karşılayamaz) belirten Wailand, yazısını şu ifadelerle sonlandırdı: “Burada, sistematik ve bilinçli bir şekilde birikimcilerin kitlesele olarak gasp edilmesi söz konusu. Kulağa acımasız geliyor ancak ne yazık ki böyle. Birikimci, bu tablonun bu kadar acımasız olduğunu fark etmiyor elbette. Ama işin riyakar yanı da bu yazaten.”

Sosyal medyanın 5 asla'sı

Sosyal medyayı hepimizin sevdiğini ya da kullandığını biliyoruz. Fakat sosyal medya düşündüğünüz kadar masum ya da basit olmayabilir, bu yüzden neler paylaştığınıza ya da yazdığınıza dikkat etmeniz sizin açınızdan yararlı olabilir.



1) BUGÜN HİÇ ÇALIŞIM YOK!

Çalışıyorsanız iş yeriniz, üstleriniz ya da çalışma arkadaşlarınız, okuyorsanız öğretmenleriniz ve yöneticileriniz hakkında paylaşım yapmayın. Yalnız bu değil, 'İşte çok sıkıldım' ya da 'Hiç çalışmak istemiyorum' tarzı paylaşımlar kötü bir çalışan imajı çizmenize neden olabilir.

2) NE HİSSETTİĞİNİZİ SÜREKLİ PAYLAŞMAYIN

Çok fazla bilgi paylaşmayın. Evet, sosyal medya her an her yerde

birçok amaçla kullanılabilir, ancak özel hayatınızla sosyal medya arasındaki çizgiyi iyi çizmeniz gerekir. Kiminle, nerede, ne yaşadığınızı, ne hissettiğinizi her zaman paylaşmak doğru olmayabilir. Bazı şeyler size ve yakın dostlarınıza özel kalmalı.

3) DİKKAT ÇEKMENİN GEREĞİ VAR MI?

Siyaset, din, ırk gibi çok tartışmalı konulardan elinizden geldiği kadar uzak durun. Hem kariyeriniz hem de çevreniz açısından en sağlıklı bu, bize güvenin. Sürekli bu tarz paylaşımlar yapmak ya da



böyle tartışmalara katılmak istemediğiniz kadar dikkat çekmenize neden olabilir.

4) SARHOŞTUM, HATIRLAMİYORUM!

Arkadaşlarınızla eğlenmeye çıktığınızda paylaştığınız ya da eti-

ketlendiğiniz fotoğraflara dikkat edin. Tabii ki biraz eğlenmenin ve bunu paylaşmanın bir sakıncası yok, fakat sarhoş olduğunuzun çok belli olduğu fotoğraflar koymak sizin için pek iyi sonuçlanmayabilir.

5) İLLEGAL İŞLER BAŞINIZI DERDE SOKAR

Sırf eğlencesine ya da şakasına da olsa yasal olmayan şeyler yazmayın ve paylaşmayın. Hatta şöyle söyleyelim; polis karşısında söyleyemeyeceğiniz hiçbir şeyi sosyal medyada paylaşmayın. Sosyal medyada paylaştığınız belki de önemsiz olarak gördüğünüz yazıların size nasıl geri döneceğini hiçbir zaman bilemezsiniz.

BU DA İLGİNİZİ ÇEKEBİLİR: SOSYAL



GRÜNDERSERVICE

Unternehmensservice | Rechtsservice | Steuerservice | Betriebshilfe | Exportservice | Bildungsservice



IM WISSEN LIEGT DER STARTVORTEIL.

Machen Sie unser Know-how zu Ihrer Stärke.
Mehr Infos in jeder Bezirksstelle.

Verschaffen Sie sich mit der Unterstützung des Gründerservices der Wirtschaftskammer Niederösterreich einen optimalen Startvorteil. Wir helfen Ihnen dabei Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.



„Profitieren Sie von unserer Erfahrung und Professionalität. Unsere ExpertInnen beraten Sie in allen Bereichen der Betriebsgründung.“

<http://wko.at/noe>



Euro 2016 heyecanı her anıyla ORF'de Her gün 12 saat canlı yayın

Futbolseverlerin milli maç heyecanı için geri sayım başladı. Bu yıl 10 Haziran-10 Temmuz tarihleri arasında Fransa'da gerçekleştirilecek olan Euro 2016 turnuvasında 24 takım mücadele edecek.

Avusturya Milli Takımı, bu yıl 15.si düzenlenen turnuvaya ikinci kez katılıyor. 2008 yılında ev sahibi olarak turnuvaya katılan Avusturya, bu kez kendi grubundaki elemleri lider olarak bitirerek şampiyonaya katılmaya hak kazandı. Avusturyalılar tarafından, bu yıl her zamankinden daha büyük bir heyecanla beklenen turnuva, ORF kanalının günlük 12 saatlik canlı yayınları aracılığıyla futbolseverlerle buluşacak. Avusturya Milli Takımı'nın başarısına bir de ORF'in benzeri görülmemiş zenginlikteki yayını eklenerek, Euro 2016 yılın öne çıkan olayı olarak Avusturya'da 2016'ya damgasını vuracak. ORF 1 kanalı, tüm maçları canlı ve HD olarak izleyicilerle buluşturacak (eş zamanlı



oyunanan maçlar hariç) ve benzeri görülmemiş bir kapsamda gerçekleştirileceği yayınlarla futbol coşkusunu her an canlı tutacak. Her gün takribi saat 12.00'de milli takımların basın toplantıları ile başlayacak yayınlar, gece geç sa-

atlerde oynanacak maçların bitimine, yani yaklaşık saat 23.30'a kadar sürecek. Avrupa Futbol Şampiyonası'nın tam kalbinde yer alan, Eyfel Kulesi manzaralı stüdyosu aracılığıyla ORF, toplamda yaklaşık 250 saat olmak üzere

günde 12 saat canlı futbol yayını yapacak. ORF 2 kanalı ise, sabah programlarında günlük olarak bir önceki günün en önemli gelişmelerini aktaracak.

Çok sayıda yorum ve arka plan röportajlarıyla Ö1, FM4 ya da Ö3 gibi ORF radyoları, çevrimiçi platformlar ve ORF teletext yayını ile ORF, bu heyecanı tüm medya organları ile neredeyse günün her saati futbolseverlerle paylaşarak geniş kapsamlı bir yayına imza atacak. Gerek web üzerinden gerekse uygulama olarak kullanılacak "ORF Fußball" ise tüm turnuva takipçilerinin vazgeçilmezi olacak. ORF.at sitesinin iki spor editörü bunun için Fransa'da hazır bulunacak.

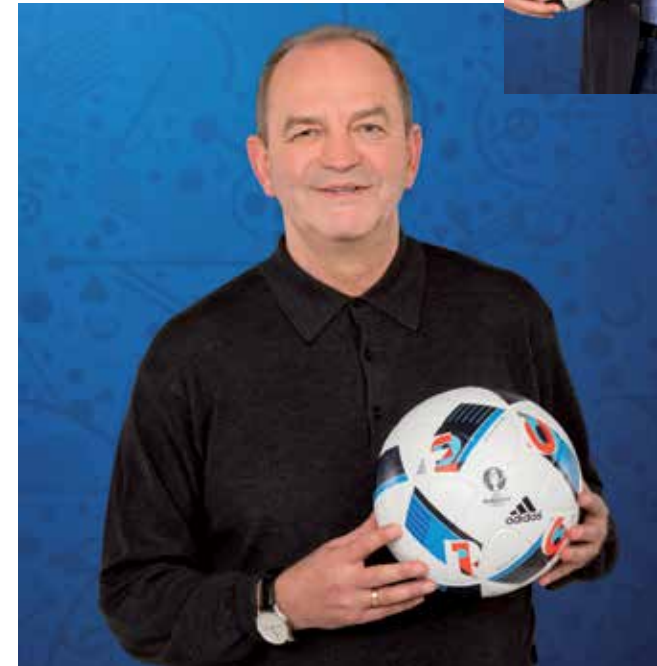
ORF Genel Direktörü Dr. Alexander Wrabetz'in ifadesiyle:

"ORF ekibi, taraftarlara bir futbol şöleni sunmak ve milli takım coşkusunu yaşatmak için hazır. ORF, basın toplantılarında maçlara kadar takımın her daim yanında olacak. Bu birinci sınıf hizmet yalnızca ORF tarafından sunulacak. Geriye şimdi sadece bu heyecana ortak olmak ve şans dilemek kalıyor." "Seyirci, futbol sporunu ve futbolcuları hiç görmediği açılardan görecektir, kupaya giden yolun tüm heyecanını maç öncesinde, maç sırasında ve sonrasındaki analizlerle birlikte yaşayabilecek

ve milli takımın bu yolculuğuna adeta ortak olacak." diyor ORF Televizyonu Direktörü Kathrin Zechner'in ise Euro 2016'nın unutulmayacak bir şölen olacağından hiç şüphesi yok. Ekibinin iyi eğitilmiş, bu yayın için gerekli tüm bilgi ve becerilere sahip ve tamamıyla hazır olduklarından emin olduğunu söyleyen ORF Spor Müdürü Hans Peter Trost: "Ekibimizin, yayınların olası uzamaları için de kondisyonu yerinde ve umuyoruz ki milli takımımız da aynı şekilde hazırlıktır."

ORF spor ekibi Fransa'da

Son olarak 2014 Brezilya Dünya Kupası şampiyonasından hatırladığımız altı isim - Oliver Polzer, Thomas König, Boris Kastner-Jirka, Michael Roscher, Dietmar Wolff ve Michael Bacher- ORF futbol ekibi şefi Gerhard Lackner liderliğinde maçları değerlendirecek. Avusturya Futbol



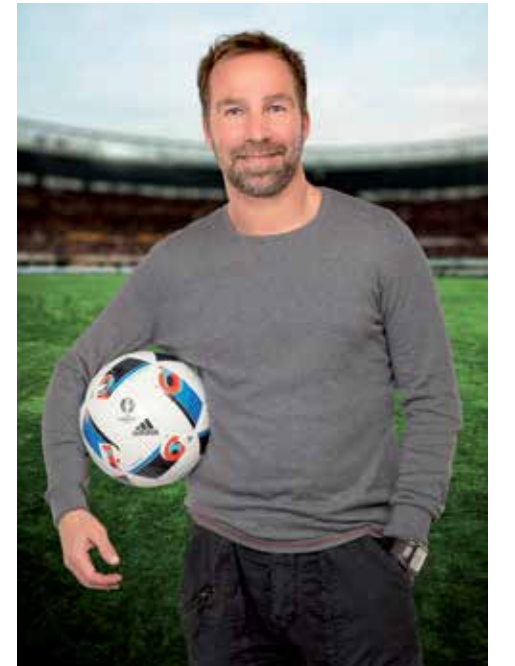
Federasyonu medya merkezinin Paris stüdyosu ve Malle-mort dış ofis moderatörleri Rainer Pariasek, Bernhard Stöhr ve Alina Zellhofer olacak. Kristina Inhof, Peter Brunner, Roland Hönig, Toni Oberndorfer ve Caroline Pflanzl ise muhabir olarak Fransa'da bulunacak diğer isimler.

ORF'in deneyimli futbol ekibi Fransa yolculuğu için tamamıyla hazır: Herbert Prohaska, ORF Paris stüdyosunda Helge Payer ile dönüşümlü olarak, Avusturya maçlarında sahadaki her pozisyonu doğrudan analiz edecek. Her maça ilişkin taktiksel açıklamalar için Paris'te bulunacak olan Roman Mählich'e, Viyana'dan

Thomas Eidler destek verecek. Peter Hackmair ise ekibin saha muhabiri olacak ve hemen sahadan bildirecek. Tartışmalı durumlarda ise ORF ekibi, Viyana'daki tüm maçları gözlemleyen, hakem Thomas Steiner'i konuk edecek.

ORF yayınlarının en önemli merkezi, Paris'teki ORF stüdyosu olacak ve Eyfel Kulesi manzarası ile birlikte Avrupa Futbol Şampiyonası'nın göbeğinde yer alacak. ORF Şampiyonlar Ligi Stüdyosunda takribi dört moderatör ve/veya uzmandan oluş-

şan bir ekip bulunacak. Roman Mählich dokunmatik ekran aracılığıyla taktik ve pozisyon analizlerini yapacak. Dünyanın performansı en güçlü analiz uygulaması olan Viz Libero, Mählich ve ekibi için hazır olacak. Söz konusu uygulama Avrupa Şampiyonası canlı yayın kameralarından gelen görüntüleri, 3 boyutlu gerçek zamanlı grafikler şeklinde birleştirecek ve bu da istenen her pozisyon için ilave bir sanal kamera açısı üretebilecek. Bu 3 boyutlu animasyonlar yardımı ile pozisyonlar anında değerlendirilebilecek ve olası alternatif devam pozisyonları üretilerek geniş kapsamlı analizler yapılabilecek.



Facebook'ta fotoğraf paylaşmak tepki topluyabilir



Üç Britanya üniversitesi sıklıkla Facebook'ta fotoğraf paylaşan insanların "gerçek hayat ilişkilerine hasar verme riskinde oldukları" sonucuna ulaştı...

Ve burada, bu hafta sonu yaptığım dağ yürüyüşünden 20 fotoğraf görüyorsunuz. Bu fotoda bir tepeye tırmanırken duruyorum ve burada da tepeden aşağı inerken." Facebook sayfanız, günlük yaşamlarının görsel kanıtlarının çok ilgi çekici olduğunu düşünen insanların fotoğrafları ile doludur. Gerçekte ise, bu olaylar çoğumuzun ilgi alanının dışında yer alıyor.

Neyse ki bu konu ile ilgili ilginç bir araştırma yapılmış durumda. Yapılan araştırmaya göre bu davranışları sergileyen insanlar, kendilerini "normal" insanlara yabancılaştırıyorlar. Chip.com.tr'nin CBS Washington'dan aktardığı habere göre, üç Britanya üniversitesi sıklıkla Facebook'ta fotoğraf paylaşan insanların "gerçek hayat ilişkilerine hasar verme ris-

kinde oldukları" sonucuna ulaştı. Araştırmayı yapan üniversiteler ise Birmingham Üniversitesi, Batı İngiltere Üniversitesi (University West of England) ve Edinburgh Üniversitesi.

Tabii ki bu araştırma, insanların gerçek hayat ilişkilerine sahip olduğu varsayılarak yapılmış durumda. Ancak kabul etmek lazım ki Facebook gibi sanal ortamların ilgi çekici yanı, insanlarda fiziksel bir görüşme ihtiyacı olmasa.

PAYLAŞIMDAKİ ARTIŞ SAMİMİYETTEKİ DÜŞÜŞLE ALAKALI

Tagger's Delight adı verilen araştırma, paylaşılan fotoğrafların akademik bir resmini sunuyor: "Hedef ne olursa olsun, fotoğraf

paylaşımında yaşanan artış, samimiyetteki düşüş ile alakalı bir durum."

Ancak bu araştırma akademisyenler tarafından yapıldığı için bazı ayrıntılar bulunmakta. Örnek vermek gerekirse "Yakın arkadaşların, kendi fotoğraflarını paylaşmaları samimiyette artışı gösterirken; yakın arkadaşların, arkadaş fotoğraflarını paylaşması samimiyette düşüşü işaret ediyor."

Peki bu günlerde kim gerçekten yakın arkadaş grubuna giriyor? Araştırmacıların temel amaçlarından biri ise, günlük fotoğraflarının hemen her çeşit insan tarafından görülebileceğini hatırlatmak. Özellikle çeşitli markaların hayran sayfalarında yapılan paylaşımlar bu konuda listenin başında geliyor: "Marka farkındalığını artırırken ve bir markanın, organi-

zasyonun veya amacın Facebook hayran sayfasının kritik kalabalığına destek olurken, fotoğraf paylaşımında bulunmak katılması isteyenlere zararlı olabilir."

Eğer açıklama yapmak gerekirse bu cümle kısaca "Eğer bir çikolata markasının sayfasında resimlerinizi paylaşıyorsanız, siz de bir çikolata konumunda olursunuz" şeklinde anlaşılabilir. Yani insanlara istedikleri gibi kullanabilecekleri bir fotoğraf sunmuş olursunuz. Sonuçlar ise her zaman iyi olmayabilir.

Kısacası bu araştırma, herkesin bu fotoğrafları "ufuk açıcı" bulmadığını işaret ediyor. Hatta bazılarına bu fotoğraflar sıkıcı bir hayatı daha önemliymiş gibi göstermek için paylaşıyor olarak gözükebiliyor; ve bu konuda başarısız olduğunu da...

www.erstebank.at

Bankamıza hoş geldiniz.

Avusturya'nın Türkçe danışmanlık hizmeti sunan en modern bankacılığına hoş geldiniz. 62,48 Euro değerindeki s Komfort hesabı, şimdi ilk yılında ücretsiz.

Pervin Kaltenbacher, Özcan Bozkurt



Pervin Kaltenbacher

Erste-Filiale Breitensee
Hütteldorfer Straße 85,
1150 Wien
Tel. 05 0100 – 21999
pervin.kaltenbacher@erstebank.at

Özcan Bozkurt

Erste-Filiale Thaliastraße
Thaliastraße 58,
1160 Wien
Tel. 05 0100 – 22216
oezcan.bozkurt@erstebank.at

ERSTE BANK
Was zählt, sind die Menschen.

Diyetisyen Aysu Aydın, diyet başlamadan önce bazal metabolizma hızı ölçümü yapılması gerektiğini belirterek, sağlıklı kilo vermek için dikkat edilmesi gereken noktalar hakkında bilgi verdi. İdeal bir şekilde ağırlık kaybı sağlayabilmek için bireyin 'Bazal Metabolizma Hızı' na göre beslenmesinin planlanması gerekir. Bazal Metabolizma Hızı (BMH) ; Bazal koşullar altında temel metabolik olayların (solunum, dolaşım, gastrointestinal faaliyetler, kas tonusu, vücut sıcaklığının korunması gibi) sürdürülmesi ve çeşitli organların (böbrek, karaciğer ve endokrin bezler) fonksiyonlarının devam ettirmesi için harcanan enerji anlamına gelmektedir. Eğer kişi BMH'nın altında besleniyorsa, ideal yağ kaybı yerine su ve kas kaybı oluşmakta, bu da kişinin sağlıksız bir şekilde kilo ver-

Metabolizma hızınız kaç?

mesine neden olmakta dolayısıyla günden güne yaşam kalitesi düşmektedir. Bu şekilde zayıflayan kişilerde tekrar kilo alımı kaçınılmazdır.

SÜREKLİ DİYETTE OLSANIZ DA KİLO VERMEYEBİLİRSİNİZ

Sürekli diyet yapan, kilosunu kontrol etmeye çalışan ancak tam aksine sürekli kilo aldığına inanan kişilerde aslında metabolizma hızlarının yavaş olduğunu farkında değildir. Herkesin metabolizması farklıdır. Burada metabolizma hızını belirleyen faktörler arasında; yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, vücut küçümsü ve

Sürekli diyettesiniz ancak bir türlü kilo vermiyorsunuz. Bu durumdan kurtulmanın yolu, metabolizma hızınızı kontrol ettirmek.

kompozisyonu, hormonlar, hastalıklar, menopoz, kullanılan çeşitli ilaçlar, diyet ve fiziksel aktivite büyük rol oynamaktadır. Dolayısıyla kişi kilo vermeden önce mutlaka metabolizma hızını ölçtürmelidir.

Birçok merkezde metabolizma hızı vücut analiz cihazlarında formülize edilerek hesaplanmaktadır. Ancak bu tam olarak metabolizma hızını gösteremeyebilir. 500 kaloriye kadar varabilecek hesaplama hatası olabilir. Hastanemizde en son teknoloji uygulanarak kişinin gerçek metabolizma hızını hiçbir hata payı olmadan ölçülmektedir. Unutulmamalıdır ki; kişi metabolizmasına uygun beslenirse; kas ve su yerine yağ kaybeder, ideal kilosunu kavuşur, vücut fonksiyonlarının daha da iyi olmasını sağlar ve yaşam kalitesini mükemmelere yaklaştırır.

15 DAKİKADA METABOLİZMA HIZINIZI ÖLÇTÜRÜN, DİYETİNİZ PLANLANSIN

Bazal metabolizma hızını ölçmek için hastadan en az 8 saat açlık ve rahat kıyafetlerle gelmesi istenir. Ölçüme başlamadan önce kişi bir yatağa uzanıp 10 dakika dinlenir. Bu süre sonunda kalp atışları yavaşlar, kendini dinlenmeye alır. Özel bir maske takıldıktan sonra 15 dakika boyunca kişinin normal soluk alıp vermesi istenir. Kişinin ortalama oksijen

tüketimi, nefes miktarı, nefes sıklığı ve ortalama oksijen yoğunluğuna bağlı olarak metabolizma hızını en doğru şekilde ölçülmektedir.

Böylelikle kişinin metabolizmasının hızlı mı yavaş mı çalıştığı ile ilgili veriler elde edilir. Ulaşılan metabolizma hızına göre, kişinin beslenme programı ayarlanır. Metabolizma hızı yavaş ise hızlandırıcı metodlar önerilmektedir.

Eğer kişi verilen beslenme programına uyararsa ideal kilosunu kavuşması kesinlikle mümkündür.



Daha az tuzlu daha sağlıklı ekmek: Ekmeklerdeki tuz oranı 2015'e kadar yüzde 15 oranında azaltılacak



Avusturya Sağlık Bakanı Alois Stöger unlu fırın mamüllerindeki tuz oranının azaltılmasının kamu sağlığı açısından son derece önemli olduğunu belirtti ve Sağlık Bakanlığı olarak 2015 senesine kadar çıkaracakları bir yönetmelik ile ekmekteki tuz oranını azaltacaklarını belirtti. Der Mann unlu mamüller firmasının merkezinde yeni insiyatiflerini basına

tanıtan Sağlık Bakanı Stöger, belki de en önemli gıda maddesi olan ekmeğin daha sağlıklı bir hale getirilmesi için kolları sıvadıklarını belirtti ve „Ekmekteki tuz oranını azaltabilirsek kamu sağlığına da büyük bir hizmet etmiş oluruz. Neticede çok fazla tuz tüketiminin kalp ve dolaşım hastalıklarına sebebiyet verdiği bilinen bir gerçek“ diye konuştu.

VAN DER BELLEN WÄHLEN

MUTIG
IN DIE
NEUEN
ZEITEN

A. Gus Aellen



Theaterfest NÖ präsentiert heuer 27 Premieren an 22 Spielorten

LH Pröll:

„Nahversorger in Sachen Kultur“

Von Mitte Juni bis Mitte September präsentiert das Theaterfest Niederösterreich 2016 insgesamt 27 Premieren an 22 Spielorten. Gestern, Montag, fand im Novomatic-Forum in Wien die Präsentation des diesjährigen Programmes statt. Geboten wird Festspiel-Vielfalt in allen Genres: Schauspiel, Musical, Oper und Operetten für Erwachsene und auch für Kinder. Für besonderes Ambiente sorgen die Theaterfest-Bühnen mit Burgen und Schlössern, Open-Air-Bühnen und weiteren einzigartigen Spielstätten.

Das Theaterfest habe sich zu einem „Nahversorger in Sachen Kultur“ entwickelt, sagte Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll im Zuge der gestrigen Programmpräsentation. Er verwies auch auf die hohe Akzeptanz der Kulturarbeit in Niederösterreich: „90 Prozent der Niederösterreicher sagen, Niederösterreich ist zu einem Kulturland geworden.“



LR Wilfing: „Semesterticketförderung ab jetzt unbürokratisch online!“

Schnellere Auszahlung der Förderung und Verwaltungsvereinfachung durch neues Internetportal

Seit dem Sommersemester 2016 können Studierende den NÖ-Bonus auch online beantragen. Das neue

Internetportal für Online-Anträge wurde im Februar 2016 gestartet. Seither kann der Antrag auf der Homepage www.noel.gv.at/semesterticket sofort

mittels Online-Formular erfolgen. Die neue Möglichkeit hat sich zu einem richtigen Turbo bei

den Anträgen entwickelt“, informiert Jugend-Landesrat Mag. Karl Wilfing zum NÖ-Bonus für das Semesterticket.

„Familienzeit“ - Das NÖ Familienmagazin präsentiert sich mit neuen Inhalten und neuem Design



LR Schwarz: „Magazin soll informieren und unterhalten“

Rechtzeitig zur Erweiterung und Neuausrichtung des NÖ Familienpasses präsentiert sich auch das mit ihm untrennbar verbundene NÖ Familienmagazin in neuem Gewand. Nicht nur der optische Auftritt, das Format und das Papier haben sich gewandelt - das NÖ Familienmagazin trägt auch einen neuen Titel - „Familienzeit“. „Dieser Titel“, erklärt Familien-Landesrätin

Mag. Barbara Schwarz, „ist natürlich nicht zufällig gewählt und verrät schon sehr viel über die inhaltliche Ausrichtung. In jeder Familie spielt das Thema Zeit eine bedeutende Rolle. Der Begriff Familienzeit umfasst die Kostbarkeit des Augenblicks ebenso wie unser ganzes Leben. Denn in all unseren Lebensphasen sind wir in unterschiedlichen Rollen und mit wechselnden Aufgaben mit unserer Familie verbunden.“



Europatag-Festveranstaltung im Landtagssaal in St. Pölten

LR Schwarz: Wir müssen das Gemeinsame vor das Trennende stellen

Am 9. Mai feiert die Europäische Union jährlich ihren Europatag. Dieser geht auf den Tag im Jahr 1950 zurück, an dem der vom damaligen französischen Außenminister Robert Schuman unterbreitete Vorschlag für ein vereintes Europa als unerlässliche Voraussetzung für die Aufrechterhaltung friedlicher Beziehungen beschlossen wurde. Zur Erinnerung an diesen Tag veranstaltet

die EuropeDirect Infostelle des Landes Niederösterreich heute gemeinsam mit der NÖ.Regional.GmbH und anderen EU-Netzwerkpartnern eine große Festveranstaltung im Sitzungssaal des NÖ Landtages. Hauptthemen sind einerseits der Europatag, andererseits die aktuell von Niederösterreich im Vorsitz geführte Europaregion Donau-Moldau und das EU-Bildungsprogramm ERASMUS+.

2. NÖ e-Mobilitätstag am 21. Mai in Melk

LR Pernkopf & LR Bohuslav laden zu größtem e-Mobilitäts-Testevent Europas



Die e-Mobilität ist in Niederösterreich auf der Überholspur. Bei der Premiere des e-Mobilitäts-Testtages im Vorjahr strömten über 5.000 Besucherinnen und Besucher auf den Wachauring und drehten unermüdlich und voller Freude ihre Runden. Diesen Event toppt die Energie- und Umweltagentur NÖ heuer: Mit über 50 e-Autos sowie 500 Fahrrädern, Motorrädern, Scootern und Co. ist der zweite e-Mobilitätstag der größte e-Testevent Europas. Neben

dem großen Interesse im Vorjahr belegen auch die Zulassungszahlen, dass die Mobilitätsform von morgen bereits heute begonnen hat: In den vergangenen zwei Jahren hat sich die Anzahl der Zulassungen verdreifacht. „Machen Sie sich bei diesem einzigartigen Event bei einer Testfahrt selbst ein Bild über diese faszinierende Technologie“, laden Energie-Landesrat Dr. Stephan Pernkopf und Technologie-Landesrätin Dr. Petra Bohuslav am 21. Mai nach Melk

LEHRE STATT LEERE.

LEHRLINGS + LEHRBETRIEBS COACHING

Lehrlings- und Lehrbetriebscoaching
Çıraklık ve Eğitim Koçluğu

... weil ein guter Coach nicht nur im Sport wichtig ist!
..., çünkü iyi bir Koç sadece spor için önemli değildir!

Eine Lehre verläuft nicht immer reibungslos und stellt Lehrbetriebe, Ausbilder und Lehrling manchmal vor Herausforderungen. Unser Coach hilft, wenn es nicht mehr weitergeht:
Eğitim her zaman sorunsuz devam etmez. İşletmeler, eğitimciler ve çıraklar bazen sorun çıkarabilirler. Sorunlardan dolayı ilerleyemiyorsanız, koçumuz, size yardımcı olur:

- bei Themen rund um die Lehrausbildung – sei es im Ausbildungsalltag oder in der Berufsschule
- Çıraklık konusunu ilgilendiren konularda – günlük eğitim günü konusunda ya da Meslek okulunda
- mit Gesprächen, bei denen vertraulich und kostenfrei persönliche Sorgen geäußert werden können
- Güvenilir bir ortamda ve ücretsiz yapılacak görüşmelerde kişisel kaygılar ifade edilebilir

Noch Fragen?
Başka sorularınız daha varsa
<https://www.lehre-statt-leere.at> – Coachfinder

Gesponsert von

bmwfw
Bundesministerium für
Wirtschaft, Forschung und Wirtschaft

sozial
MINISTERIUM

Tıp mı okumak istiyorsunuz? „Pratik, pratik ve daha çok pratik“

Doktorluk, birçok ülkede olduğu gibi Avusturya'da da en çok rağbet gören mesleklerden birini oluşturuyor. Başta Viyana Tıp Üniversitesi olmak üzere, Avusturya'nın diğer tıp eğitimi veren köklü üniversitelerine her yıl kontenjan üzerinde başvuru yapılıyor ve öğrenciler ciddi bir bilgi birikimi yanında pratik gerektiren ağır bir sınava tabii tutuluyor.



Viyana- 2004 yılında Avusturya'da yapılan üniversite reformu ile, tıp fakülteleri bağlı buldukları üniversitelerden ayrılarak özerkleşti çünkü Tıp okumak isteyen öğrenci sayısı özellikle Almanya başta olmak değişik ülkelerden öğrenci sayıları ile katlandı.



749 kişilik kontenjana 7519 öğrenci başvurusu

Bir örnek verecek olursak bu yıl 8 Temmuz'da yapılacak olan tıp üniversitesine giriş sınavı için Avusturya genelinde toplam 15.129 başvuru yapıldı. Sadece Viyana'daki 749 kişilik kontenjan için, 7519 kişi başvuruda bulundu ki bu da her bir kontenjan için yaklaşık 10 kişinin yarışacağı anlamına geliyor.

Bedirhan Boztepe'den

hazırlık kitabı „MedAT Training“

Bu zorlu yarış üstün başarı ile arkasında bırakarak Viyana'da tıp eğitimine başlamış kişilerden biri olan Bedirhan Boztepe yazarı ve yayıncısı olduğu „MedAT Training“ adlı hazırlık kitabı ile adaylara yardımcı olmayı hedeflediğinin altını çizdikten sonra şunları ifade etti: “Kısaca bu sınavda nelere dikkat edilmesi, hangi soruların gelebileceği ve bol antreman nasıl yapılarak hem bilgi dağarcığı genişletilebilir hem sınava dört dörtlük ha-

zırlnabilir sorularının cevaplarını bu MedAT Training adlı büyük emekler ile hazırlanmış kitabımız ile bulmak mümkün” Viyana'da doğup büyüyen genç Tıp Fakültesi öğrencisi Bedirhan Boztepe yayınladığı kitap hakkında ayrıca şunları söyledi: “Pratik, pratik ve daha çok pratik...‘Pratik olgunlaştırır’ sözü boşuna değil. Kitabın olabildiğince çok örneğe ağırlık vermesini istedik. Daha fazla örneği düşünerek çözmek demek daha iyi olmak demektir ve ilk kitabımız da bunu yeterince sunuyor. Sınava hazırlanan arkadaşlarımıza mutlaka çok pratik yapmalarını tavsiye ediyoruz. Tıp eğitimi almak isteyen kişileri, yüksek başvuru sayıları karşısında hemen pes etmemeleri yönünde cesaretlendirmek amacıyla, arkadaşım Pascal Casetti ile birlikte, adayların tıp üniversitesi giriş sınavına en iyi şekilde hazırlanabilmelerine yardımcı olacak bu kitabı yayınlamaktaki birinci hedefimizdi. Bu kitap ile bilgili arkadaşlarımızın sınava dört dörtlük hazırlanması mümkün “

Amazon üzerinden sipariş

Bedirhan Boztepe ve Pascal Casetti „MEDithappen“ isimli genç girişimciler „Pratik, pratik ve daha çok pratik...‘Pratik olgunlaştırır’ sloganı ile kısa bir süre önce ilk alıştırma kitabını ayrıca amazon üzerinden satışa sunmuş durumdadır.

Şu an dinamik bir ekip tarafından ikinci hazırlanan serinin ilk kitabı „MedAT Training Band 1“, henüz kitapçılarda yerini almamış olsa da „Amazon“

online alışveriş sitesi medithappen.at üzerinden sipariş edilebiliyor.

İkinci kitap yolda

İlki „Figürlerin bir araya getirilmesi & Sözel akıcılık“ teması ile sunulan, ikincisi ise „Bellek ve akılda tutma, Sayı dizileri & Çıkarım“ teması ile yolda olan kitapların her biri 18 deneme testi ve toplamda „%100 yeni“ olarak altı çizilen 1350 örnek içeriyor. Tıp üniversitesine giriş sınavı için iyi bir alıştırma kitabı arayan ve en uygun örneklerle sınava hazırlanmak isteyen adayların, kendilerini en iyi şekilde geliştirebilmelerini sağlamaya yardımcı olacak bu kitaplara ilişkin daha fazla bilgi şu sitelerden alınabilir :

<http://www.medithappen.at>

<https://www.facebook.com/MEDithappen>

Sipariş:

MEDithappen - MedAT Training, Band 1:
B.Boztepe , P.Casetti
ISBN-13: 978-3950423501,
24,90 €





**5.
Baskı**

Okullardan ve kitapçılardan sipariş edilebilir!

Yeni Vatan Gazetesi, Neue Welt Verlag adlı yayınevi ile birlikte Avusturya'da yine bir ilki gerçekleştirerek hazırladığı büyük resimli Avusturya Almancası-Türkçe sözlüğün yeni ve geliştirilmiş ikinci baskısını 30 bin baskı ile piyasaya sürdü. Avusturya Eğitim Bakanlığı'nın onay verip tavsiye ettiği kitaplar listesine giren sözlük için siparişler gelmeye başladı. Kitap, hem okullardan hem de kitapçılardan sipariş edilebilir.

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

Çocuk oturaklarının doğru kullanımı Çocuk oturaklarını doğru kullandığınız takdirde çocuğunuzun hayatı korunur!

AYRICA ÖNEMLİ OLANLAR:



- Hem çocuk koltuğunun hem de aracın kullanım kılavuzunu okuyunuz.
- Çok az sayıda çocuk oturağı bel kemeri ile güvenlik için elverişlidir.
- Çocuk koltuğunu güncel boya göre ayarlayın.
- Kemer çocuğun bedenini mümkün olduğunca sıkacak şekilde bağlanmalı (paltosunu çıkarınız veya açınız, aksi takdirde koruma etkisi azalır).

BEBEKLER: 9 AY – 15 AY ARASI



2009 yılında 1.300' den fazla çocuk araba yolculuğunda kaza yapmıştır! Arabada kaza yapan çocukların % 5' den fazlası tamamen emniyetsiz yolculuk yaptıklarından dolayı zarar görmektedirler! Bir çocuğun bir kazada ağır yaralanma veya ölme tehlikesi çocuk koltuğu olmaması halinde 7 kat artar.

- Bebek koltuğunu daima geriye dönük monte ediniz.
- Ön hava yastığının aktif olması halinde ön sağ koltukta kesinlikle bebek koltuğu kullanmayınız. Bunun yerine çocuk koltuğunu arka koltuğa yerleştiriniz.
- Ancak çocuğun kafasının koltuğun dışına çıkması halinde bir sonraki koltuk grubuna geçiniz. Sadece bacakların sığmaması koltuğu değiştirme nedeni oluşturmaz.

ANAOKUL ÇOCUKLARI: 3 YAŞ – 4 YAŞ ARASI



- Çocuk koltuğunun arabaya sabitlendiğinden emin olunuz.
- Askı kemeri koltuklarda her yola çıkıştan önce kemer kapatıldıktan sonra sıkıca çekilmelidir.
- Çocuk ile koltuk arasındaki bağ-

lantı mümkün oldukça sağlam olmalıdır!

OKUL ÇOCUKLARI: -14 YAŞ ARASI VE 150CM DEN KISA



- Mümkün oldukça sırt arkılığı ayarlanabilen koltuk yükseltici kullanınız.
- Araç kemeri omuz ortası üzerinden geçmeli ve basene sıkıca dayanmalıdır.
- Büyük çocuklar için de arabada en emniyetli yerler arka koltuklardır.

AVUSTURYA'DA 28.4.2010 TARİHİNDEN BUGÜNE KANUNLAR:

- 14 yaşından küçük ve boyu 1,50 metreden kısa çocuklar, sadece uygun emniyet kemeri ile donatıl-

miş araç koltuklarında kullanılabilen ve en azından ECE No: 44.03 düzenlemesine uygun olan ve çocuğun ağırlığına ve boyuna uygun geri tutma sistemlerine ihtiyaç duymaktadırlar. E-Test işaretinin altındaki test numarası 03 veya 04 ile başlamak zorundadır.

• 18 kg'dan hafif çocuklar için: 'istisnasız uygun bir çocuk koltuğu (bakınız ECE44) kullanılması zorunludur.

• 18 kg'dan ağır çocuklar, sadece bel kemeri olması halinde: Oturma minderi kullanılması zorunlu olmayıp, sadece bel kemeri ile emniyet sağlanabilmektedir.

• Bunlarda çocuğun güvenliği için sadece aracın emniyet kemerinin kullanılabilmesi halinde, o, o+ ve 1 yaş grubu için çocuk koltuklarının (doğumdan itibaren 3 yaşına kadar) kullanılması gerekmektedir.

• Aktif ön-hava-yastığı bulunan koltuklarda geriye dönük çocuk koltuklarının kullanımı yasaktır. Sicil Sistemi Çocuk emniyet yükümlülüğünün ihlalleri sicil suçu olarak sayılmaktadır. Tekrarlanması halinde zorunlu olarak masrafı kendinize ait olmak üzere bir kurs ziyaret etmeniz gerekmektedir ve müteakip ihlallerde sürücü belgenizin alınması söz konusu olabilmektedir!

Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi Alevi kararı: Cemevlerine yasal statü



Kısa adı AIHM Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi, Türkiye Cumhuriyeti'nin AIHM'nin 9.,14. maddelerin açık ihlalini tespit etti. 3 Haziran 2015 tarihinde AIHM'deki ilk duruşmaya Türkiye Cem Vakfı Başkanı Prof. Dr. İzzettin Doğan katılmıştı. AIHM'nin son karar duruşmasına Vakfın ikinci başkanı Ali Asgar Serin, Avukat Namık Sofuoğlu katıldılar.

Türkiye'deki en önemli Alevi kuruluşlarından Cem Vakfı'nın, Alevilerin kamusal hakları konusunda 11 yıldır sürdürdüğü hukuk mücadelesi bugün AIHM tarafından açıklanan kararlar sona erdi. Cem Vakfı 2005 yılında Başbakanlığa başvurup Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Alevi ve diğer inançları da kapsayacak şekilde kamu hizmeti vermemesinden şikayetçi olmuştu. Vakfın talepleri arasında, Aleviliğe hukuksal statü tanınması, cemevlerinin ibadethane (mabed) olarak tanınması, cemevi inşasına imkan tanınması, cemevlerinin işleyişi için kamusal fon öngörülmesi ve Alevi dedelerine devlet memuru statüsü kazandırılması da vardı. Tüm bu talepler 19 Ağustos 2005 tarihinde Başbakanlık tarafından reddedildi. Başbakanlık, Diyanet İşleri'nin tüm dinlere "eşit" yaklaştığını, cemevlerine ibadethane statüsü verilemeyeceğini, Alevi dedelerinin devlet me-

murunu olamayacağını, Alevilere özel kamu fonu aktarılamayacağını bildirdi. Başbakanlığın bu yanıtı üzerine Alevi inancına bağlı bin 919 vatandaş Başbakanlığı Türk mahkemelerine şikayet etti, ancak mahkemeler Başbakanlığın ret yanıtının yürürlükteki yasalarla uyumlu olduğuna hükmetti. Bu karar 2 Şubat 2010 tarihinde Danıştay tarafından da onandı. Bunun üzerine Cem Vakfı Başkanı İzzettin Doğan, beraberinde 202 kişiyle birlikte konuyu 2010 yılında AIHM gündemine taşıdı. Davaya AIHM tarafından 2013 yılında görülmeye başlandı. Davanın kapsam ve önemini göz önünde bulunduran mahkeme, dosyayı 7 yargıçlı küçük bir daire yerine, kararları nihai olan 17 yargıçlı Büyük Daire'ye gönderdi.

Davacı grup AIHM'ye sunduğu iddianamede, Alevilerin devletin sağladığı din hizmet ve olanaklarından yararlanamaması ve bu hizmetin sadece Sünni İslama

mensup Müslümanlara verilmesinin Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin (AIHS) din ve vicdan özgürlüğüyle ilgili 9'uncu maddesine aykırı olduğunu savundu. Aleviler, bu durumun AIHS'nin ayrımcılıkla ilgili 14'üncü maddesine aykırı olduğunu tezini de işledi.

Türk hükümeti AIHM önünde kendini, Alevilerin kendi aralarında "homojen bir yapıya" sahip olmadıkları, devletin dinlere karşı "tarafsız ve yansız" olduğunu, Diyanetin "İslam'ın Sufi yorumuna hizmet vermediği", cemevlerinin cami, mescid, kilise ve sinagogların aksine ibadethane (mabed) kategorisine girmediği tezleriyle savundu. Alevilerin kendilerini "İslam'ın sufi, rasyonalist ve pratik bir yorumu" olarak gördüklerini belirten hükümet, Alevi inancının "ne tam olarak bir din olarak ne de İslam'ın bir dalı olarak görülemeyeceği, Sufi tarikatı olarak ele alınması gerektiği" tezini işledi.

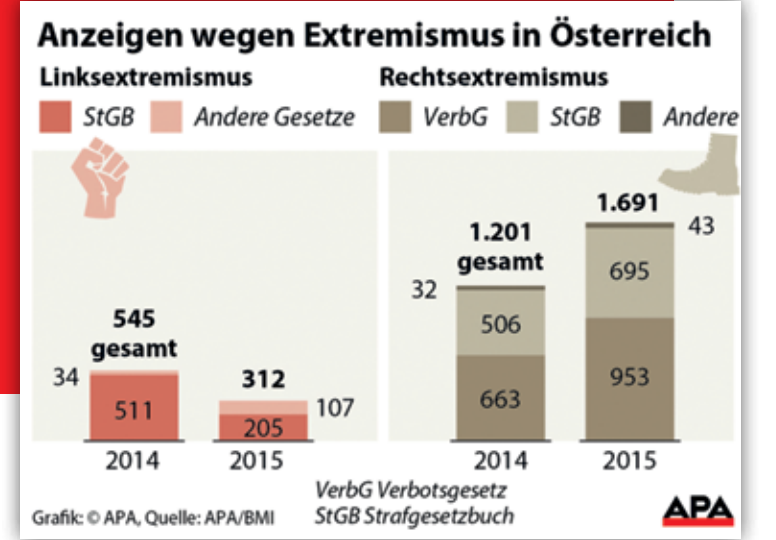
"Din ve vicdan özgürlükleriyle ilgili 9'uncu madde ihlal edildi"

Ankara'nın bu tezleri AIHM'de kabul görmedi. Dini toplulukların ne olduklarına devlet veya ulusal yargının değil söz konusu toplulukların ruhani liderlerinin karar verebileceğine işaret eden AIHM, hükümetin Alevileri "Sufi tarikatı" olarak tanımlamasının Alevileri, dini inançlara yasaklar getiren 677 sayılı "Tekke ve Zaviyelerle Türbelerin Seddine ve Türbedarlıklar ile Bir Takım Unvanların Men ve İlgasına Dair Kanun" kapsamına aldığını hatırlattı. Türk hükümetinin "Aleviler kendi aralarında bölünmüş halde" tezine "bu durum onların dini bir topluluk olarak hakları olduğu gerçeğini değiştirmez" yanıtını verdi. AIHM; devletin Alevileri resmen tanınmaması ve hukuksal statü sağlamamasıyla, Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin din ve vicdan özgürlükleriyle ilgili 9'uncu maddesinin ihlal edildiği sonucuna vardı. Strasbourg Mahkemesi, Alevilerin hiçbir kamusal hizmetten faydalanamamalarını da "dini ayrımcılık" olarak tanımladı. Alevi inancını inkârın "laik devleti koruma" teziyle gerekçelendirilmesini de reddeden AIHM, Türkiye'de din ve inançlarla ilgili hukuksal yapının "nötr" kriterlere dayanmadığını ve bu durumun bazı inançların ayrımcılığa maruz kalmasına neden olduğunu not etti. Türkiye'de devletin din ve inançlara yaklaşımını "hedefle orantısız" olarak tanımlayan AIHM, Alevilere yönelik uygulamanın "akla uygun ve objektif temele dayanmadığına" ve bu nedenle Alevilere "dinsel ayrımcılık" yapıldığına hükmetti.

AIHM kararında 2009-2010 yıllarında Türkiye'de hükümetin Alevi kuruluşlarıyla birlikte düzenlediği Alevi çalıştaylarının sonuç raporları temel alındı. Karar 17 yargıçlı Büyük Daire tarafından alındığından temyiz olasılığı bulunmuyor. Karar sadece Aleviler değil, devletten kamu hizmeti alamayan tüm inançlar için de örnek oluşturuyor. Hukuksal açıdan bağlayıcı nitelikteki kararın Türkiye'de uygulanışıyla ilgili denetim sürecinin üç ay içinde Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi önünde başlaması bekleniyor. (Deutsche Welle Türkçe)

Avusturya'da aşırı sağ suçları arttırıyor

Avusturya İçişleri Bakanlığı tarafından açıklanan Avusturya Anayasasını Koruma(Avusturya'nın MIT'i) 2015 raporuna göre, 2014'te 750 olan yabancı düşmanlığı ve ırkçı saldırıların sayısı, geçen yıl bin 156'ya çıktı. Rapora göre, 259 kişi Suriye ve Irak'ta DAESH saflarında savaşmak üzere yola çıktı. Bunların bir kısmı durdurulurken, 75'i ülkeye geri döndü, 43'ünün ise hayatını kaybettiği tahmin ediliyor.



Aşırı sağcılar tarafından gerçekleştirilen saldırıların, başta Müslümanlar ve Yahudiler olmak üzere diğer etnik grupları hedef aldığı belirtildi. Suçların bir önceki yıla oranla yüzde 54,1 artış gösterdiği kaydedildi. Geçen yıl ortaya çıkan sığınmacı akını nedeniyle 80 binin üzerinde iltica başvurusu alan Avusturya'da, siyasetçiler ve med-

ya eliyle körüklenen sığınmacı karşıtı bir iklim oluştu. (AA)

Kaynaklar :

Verfassungsschutzberichts 2015

http://www.bmi.gv.at/cms/BMI_Verfassungsschutz/Verfassungsschutzbericht_2015.pdf

CAMCI TAYFUN

GLASEREI

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

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

VİYANA VE NİDERÖSTERREICH ÇEVRESİ VE KÖYLERİ

01 943 69 15



Savunma Bakanı Doskozil: “Askerlikte kariyer yapabilirsiniz”



Avusturya Savunma ve Spor Bakanı Hans Peter Doskozil Yeni Vatan Gazetesi'nin sorularını cevapladı. Avusturya Ordusunda günden güne artan Türkiye göçmeni ailelerin ikinci, üçüncü ve hatta dördüncü nesil Avusturya vatandaşı askerlerinin disiplinli ve ahlaklı davranışları dikkat çekiyor.

Yeni Vatan Gazetesi'ne ailelerin ve gençlerin merak ettiği askerlikte kariyer konusuna Doskozil, “Askerlik görevi bittikten sonra genç erkekler ve kadınlar da askeriyede kariyer yapabilirler” dedi. Avusturya'da

300 binden fazla Türkiye göçmeni yaşıyor. Bu sayının 200 binden fazlası Avusturya vatandaşlığına geçmiş durumda. Avusturya'da 8 ay Er olarak askerlik yapılıyor. Eğer Er olarak askerlik silahlara karşı alerjim var veya savaş karşı-

tıym diye nedenler ile yapılmak istenmiyorsa 12 ay silahsız bir ortamda askerlik yapıma şansı var. Bu 12 ay Avusturya Ordusu'nun anlaşmalı bir Sosyal Enstitüsü başta olmak, hastane ve Kızıl Haç gibi organizasyonlarda memur veya hizmetli olarak geçiriliyor.

Yeni Vatan Gazetesi: Sayın Bakan Doskozil, Türkiye göçmeni Avusturya Vatandaşları arasından her geçen gün daha fazla sayıda kişi, askerlik görevini sekiz ay gibi uzun dönem olarak yapmak istiyor. Kısaca askerlikten kaçmıyorlar. Askerlik görevini uzun dönem olarak yapmak istemelerinin nedenini de şu şekilde açıklıyorlar, “Askerlik boyun-



ca çok şey öğreniyoruz, öğrendiğimiz bu bilgileri Avusturya vatandaşı olarak kriz dönemlerinde ülkemiz için başta savunma olmak üzere birçok alanda kullanabileceğimizi düşünüyoruz.” Silahlı Kuvvetler ‘in ve Avusturya’da asker olarak görevlerini yerine getirmelerinin entegrasyon için sizce önemli nedir ve bu süre boyunca Avusturya Anayasası hakkında da ayrıntılar hakkında bilgi edinebiliyorlar mı?

Hans Peter Doskozil: Askerlik görevini yerine getiren her genç Avusturya vatandaşı, Avusturya Cumhuriyetine ve onun değerlerine bağlılığını gösterir. Bu gençlerin böyle düşünmelerinden mutlu oldum. Farklı sosyal gruplardan askere gelen gençler sert ve zorlu eğitim süreci ve açık belirtilmiş kurallar içinde askeriye çatısı altında bir arada yaşayarak birlik olurlar. Farklı sosyal gruplardan bir araya gelen gençler birlikte çalışıyor ve farklı dünyaları ve farklı kültürel yaklaşımları tanıyorlar. Bunun dışında askerlik görevi sonrası da devam eden dostluklar oluşuyor. Bu faktörler kesinlikle gençlerin entegrasyon sürecinde önemli bir etmendir. Temel askerlik sürecinde genç askerlere savunma politikaları konusunda da bilgilendirme çalışmaları yapılıyor. Burada konu edilen sadece Avusturya'nın temel değerleri ve kurumları değil, Avrupa ve uluslararası organizasyonlar hakkında da bilgilendirme yapılıyor. Askeriyede de politik eğitimin önemli bir yeri var.

Yeni Vatan Gazetesi: Askerleri Avusturya Silahlı Kuvvetlerde bekleyen görevler nedir? Gençlerin askerlikte kariyer şansı var mı?

Hans Peter Doskozil: Askeriyeye, birbirinden farklı askeri alanlarda zengin ve geliştirici bir eğitim vermektedir. Genç askerler klasik askeri görevlerini yerine getirmenin yanında mesleki ve okul bilgilerini de uygulama alanı bulmaktalar. Örnek verecek olursak internet yazılım konusunda yetenekli gençler askerliklerini Siber – Temel askerlik olarak da yapabilirler. Askerlik görevi bittikten sonra genç erkekler ve de kadınlar da askeriyede kariyer yapabilirler.

Yeni Vatan Gazetesi: Türkiye kökenli Avusturya vatandaşlarının askerlik görevini yaptıktan sonra çoğunlukla mutlu olduklarını ve bu duygularını ailelerine de buldukları çevrelerde de anlattıklarını duyuyoruz hep. Bazen problemler de oluyor mu? Problem oluyorsa bu problemleri yapıcı ve amaca uygun bir şekilde nasıl çözümlüyorsunuz?

Hans Peter Doskozil: Avusturya'da her yıl takribi on dokuz bin (19.000) genç askere alınıyor. Bu kadar genç arasında ilgi alanlarında farklılıklar olabilir. Bu noktada eğitim kurallarının askerlik ve özel ilgi alanlarını uyumlu hale getirmek için alınmış çeşitli önlemler var. Askeriyenin genel hizmet kuralları askerin- selamlaşma görevinden akşam görevi bitene kadar süreyi- günlük yaşantısını düzenler. Askerlerin kendi aralarındaki ya da gözetmen ve üst rütbeli askerlerle iletişimleri belirli kurallara bağlanmıştır. Kuralların ihlal eden cezalandırılır. Ayrıca askerin kendi hakkını arayabilmesi için temiz hakkı da var. Dini nitelikteki sorunlar için ‘Askeriyeye din görevlileri’, kişisel sorunlar içinde ‘Yardım Servisi’ var. Tüm sorunları ciddiyetle takip ediyoruz.

Yeni Vatan Gazetesi: Siz Avusturya Savunma Bakanı olarak ayrıca Spor Bakanlığı görevindediniz. Spor entegrasyonu sağlar. Bakanlığınız spor alanında entegrasyonu sağlamak amacıyla ne gibi çalışmalar yapıyor?

Hans Peter Doskozil: Biz, Savunma ve Spor Bakanlığında entegrasyona katkı sağlayacak bir çok entegrasyon projesi üzerine çalışıyoruz. Bu çalışmamızı ASKÖ, ASVO ve SPORTUNION Konfederasyonlarıyla ve tüm Avusturya da onlara bağlı kuruluşlarla yapıyoruz. Yetkililer, antrenörler ve danışmanlar Avusturyalıların, mültecilerin ve göçmenlerin yapacakları ortak spor aktivitelerinde bir araya gelmelerini sağlamak için inisiyatif aldılar. Herkesi bu alanda çalışmaya davet ediyoruz.

Yeni Vatan Gazetesi: Spor, mü-

zik ve ekonomi gibi kişinin geldiği kökeni ne olursa olsun entegre olabileceği alanlar. Bakanlık ‘Spor’ sloganıyla başlattığı hangi planlarını sonuçlandırabilirdi? Bakanlık göçmenlere özgü projeleri de destekleyecek mi?

Hans Peter Doskozil: Birçok Belediye ve derneklerde de gördüğümüz gibi farklı yerlerden gelen, rengi, dili gibi birçok bakımdan birbirinden farklı olan insanların barışçıl bir şekilde dostça bir araya gelmeleri için spor etkili bir araç. Daha önce bahsettiğimiz girişimler sayesinde sorunsuz bir şekilde bir arada yaşıyor. Sporda üstün başarı göstermiş sayısız sporcu, göçmen kökenli örnek sporcular ve bu aynı zamanda sporun entegrasyona yaptığı katkının bir ispatı. Entegrasyon bir faaliyetle ya da bir çalışmayla elde edilecek, sonlandırılacak bir çalışma değil. Bundan sonra da bu alanda aktif olacağız.

Yeni Vatan Gazetesi: Türkiye’den gelen göçmenler arasında Avusturya’ya ülke içinde ve dışında çok büyük başarılar getirebilecek büyük bir potansiyel var. Bu yetenekleri keşfetmenin, desteklemenin ve yönlendirmenin bir imkânı var mı?

Hans Peter Doskozil: Prensipite iyi performans gösterenler, meslek kuruluşları tarafından desteklenen kulüplerde keşfedilir. Bu işlem farklı spor alanlarında farklı şekillerde gelişir, fakat gelecek vaat eden sporcular yetenekleri doğrultusunda var olan potansiyellerini gösterebilmeleri için en iyi şekilde desteklenir. Büyük yetenek sahipleri uygun ortam ve desteği bulabilecekleri Performans – ve Federal Gençlik Merkezleri (Leistungs- und Bundesnachwuchszentren) ya da Olimpiyat merkezlerinde kendilerini geliştirebilirler.

Yeni Vatan Gazetesi: Teşekkür ederiz.

Hans Peter Doskozil: Ben teşekkür ederim. Yeni Vatan Gazetesi vasıtasıyla tüm değerli okuyucularınıza sevgi, saygı ve selamlarımı sunarım.



AK NÖ Başkanı Markus Wieser:

“Adil bir iş dünyası istiyoruz”

Viyana- NÖ AK Başkanı Markus Wieser, AK NÖ'nün tek hedefinin üyeleri olan işçilerin haklarını korumak olduğunu ifade ettiği konuşmasında: “Bizim sloganımız; dürüst çalışma, eşitlik, düzgün maaş ve sağlıklı işveren-işçi ilişkisidir. Bunun için, işverenler ve işçiler olmak üzere her iki tarafı da, en başta karşılıklı olarak anlayışa, birbirlerini sömürmeye çalışmama ve iyi niyetli olmaya davet ediyorum. İşçi ve çalışanların hakları sömürülmesin.” dedi. AK NÖ Başkanı Markus Wieser'in kendisine yöneltilen sorulara verdiği yanıtlar ve konuşmasından Yeni Vatan Gazetesi olarak aldığımız notlardan bazı başlıklar şunlar oldu:

Wieser : “Adil iş dünyası – Tüm çalışanlar için eşit fırsatlar ve eşit haklar”

• Aşağı Avusturyalı çalışanların yaklaşık beşte birini, yabancı kökenli kişiler oluşturuyor. Bunun

Kısa adı AK NÖ olan Aşağı Avusturya İşçi Odası Başkanı Markus Wieser, Viyana'da yabancı dilde yayın yapan medya temsilcileri için bir akşam yemeği düzenledi ve yeni gelişmeler hakkında geniş bilgiler verdi. PRO INTERNATIONAL adlı derneğin Genel Müdürü Ernst Orhan tarafından organize edilen geceye, başta Türk medyası olmak üzere, Sırp, Hırvat, Arnavut ve Bulgar medyası temsilcileri ilgi gösterdiler.

bir sonucu olarak da; çok sayıda farklı tutum, dünya görüşü, değer yargısı, düşünce ve davranış biçimi bir araya geliyor. Aşağı Avusturya İşçi Odası (AK NÖ) için, kişilerin kökenlerinin, ait oldukları etnik grupların ya da inançlarının iş dünyasında ayrımcılığa sebep olmasına müsaade edilemez. Dilsel yetersizlik ya da Avusturya

iş hukukuna ilişkin bilgi eksikliğine sahip kişilerin dezavantajlı bir pozisyona düşürülerek, Avusturya iş piyasasının bölünmesine mahal verilemez. Böyle bir sosyal dampeding, tüm iş pozisyonlarını tehlikeye sokar ve gelir istikrarını bozar. Buna karşı mücadele edilmesi gerekir. Bu bağlamda İşçi Odası, iş hukuku ve sosyal haklar, tüketici-

nin korunması, mesleki eğitim, fırsat eşitliği, iş yerinde sağlık ve daha birçok konuda, köken ayrımı olmadan tüm üyelerini temsil eder ve onlara danışmanlık hizmeti sağlar.

• Aşağı Avusturya İşçi Odası (NÖ AK), yabancı kökenli çalışanların, farklı zorluklarla karşı karşıya kaldıklarının, genellikle dilsel ve kültürel algı güçlüğü yaşadıklarının ya da engelleri aşmak zorunda olduklarının farkında. Bu çerçevede, entegrasyonu kolaylaştırmak ve fırsat eşitliğini sağlamak için, özel tekliflerle çalışanlara destek olunuyor.

• İşverenlerden ricamız şudur: Unutmayın, sizin kurumunuzda çalışan ve aynı zamanda bizim üyemiz olan işçilerin de duygu ve düşünceleri vardır. Onlara, kendinize nasıl davranılmasını istiyorsanız öyle davranın. İnsan gibi davranın ve onlara maddi-manevi zararlar vermeyin. Bizim görevimiz, işte bu maddi ve manevi olarak sömürülen işçilerin haklarını sonuna kadar savunmaktır. AK NÖ olarak tüm işçilere, sonuna kadar yanlarında olduğumuzu söylemek istiyorum. Görevimiz size yardımcı olmaktır. Çekinmeden AK NÖ'ye gelin ve hakkınızı arayın.

• Aşağı Avusturya'da (Niederösterreich), başta hizmet sektörü olmak üzere inşaat vb. sektörlerde, özellikle komşu AB ülkelerinde kurulmuş olan şirketlerin haksız kazanç sağladıklarını biliyoruz. Komşu ülkelerdeki işçileri

• Macaristan gibi, Slovakya sistemine göre düşük maaşlarla işe alarak, tüm ücret ve sosyal haklarını Avusturya dışında, çok düşük rakamlarla ödeyen şirketler, Aşağı Avusturya'daki şirketlere ve işçilere zarar veriyor. Çünkü NÖ'de daha fazla maaş ödeyen şirketler on katı daha fazla masrafla, komşu ülkelerin maaş ve masrafları ile rekabet edemiyor. İşverenler işlerini kaybederken, işçiler de işsiz kalıyor. Bu konuda kesin bir çözüme ulaşmak için çalışıyoruz. Her türlü desteği sağlamak isteyenler için, AK NÖ kapısı her zaman açıktır.

• Bizim için özellikle 50 yaş üstü insanların sağlıklı kalması ve iş bulması çok önemli. Bu nedenle, AK NÖ ile devamlı irtibat halinde kalınarak bilgi edinilmesi gerekiyor. 50 yaş üstü kişiler için istihdam yaratmak başlıca dertle-

rimiz ve görevlerimiz arasında yer alıyor.

• Bir şirkette en az beş kişinin çalışması halinde çalışanlar, aralarından birini “Betriebsrat” yani işçi temsilcisi olarak seçebilir ve derhal Aşağı Avusturya İşçi Odası

entegrasyon çalışmaları, yabancı kökenli çalışanlara yönelik gelişim/tamamlayıcı eğitim ve dil kurslarını desteklemek vb.)

• Pro International Derneği'nin bir diğer tasarısı ise, Aşağı Avusturya'nın beş bölgesinde



(AK NÖ) temsilcileri ile irtibata geçebilirler.

• AK NÖ için eğitim çok önemlidir. Ömür boyu eğitim ilkesi çerçevesinde Aşağı Avusturya İşçi Odası, başta Almanca ve mesleki gelişim olmak üzere çeşitli alanlarda eğitim ve kurslar vermektedir.

• Bu gaye ile Aşağı Avusturya İşçi Odası, yabancı kökenli işçi temsilcileri ile göçmen dernekleri, Aşağı Avusturya İşçi Odası ve sendikalar arasındaki ilişkiyi güçlendirmek, AK üyelerinin iş dünyasına daha iyi entegrasyonunu sağlayacak yeni yaklaşımlar geliştirmek ve ortak politikaları, araçları ve tedbirleri ortaya koymak için, kurum içi ya da kurumlar arası işçi temsilcileri ve bu alanda deneyim sahibi örgütler/dernekler/uzmanlar arasında bir ağ oluşturmayı hedefleyen “İş & Entegrasyon” forumunu etkinleştirmek için “Pro International” Derneği ile birlikte çalışıyor.

• Birkaç ay önce kurulan Pro International Derneği, Aşağı Avusturya İşçi Odası'nın ve sendikaların hizmetlerini, işçi temsilcileri ve uluslararası dernekler aracılığıyla çalışanlara iletmeyi amaçlıyor. Dahası Pro International Derneği, çalışanların iş dünyasına başarılı bir şekilde entegrasyonuna yardımcı olacak çok sayıda girişim ortaya koyuyor. (Örneğin; İşyerlerinde

uluslararası dernekler ile yabancı kökenli işçi temsilcilerini buluşturan bir ağ oluşturmak. Yabancı kökenli işçi temsilcileri ve uluslararası dernekler; Aşağı Avusturya İşçi Odası, Aşağı Avusturya Sendikalar Birliği (ÖGB) ve Aşağı Avusturya BFI hizmetleriyle tanışmak ve olası işbirliğini görüşebilmek için, bir sonraki toplantıya davet ediliyor. (Takvim: 18 Mayıs 2016 - Neunkirchen, 25 Mayıs 2016 - Wr. Neustadt, 30 Mayıs 2016 - St. Pölten, 2 Haziran 2016 - Baden, 9 Haziran 2016 - Mödling)

Yabancı kökenli kişiler için Aşağı Avusturya İşçi Odası hizmet yelpazesi nedir sorusuna NÖ AK Başkanı Wieser şöyle cevap verdi:

• Aşağı Avusturya İşçi Odası, yabancı kökenli kişilerin farklı ihtiyaçlarını gözetiyor ve buna yönelik olarak danışmanlık hizmetlerinde (iş kanunu, sosyal haklar, vergi hukuku ve tüketicinin koru-

ması, eğitim) her türlü dil engelini ortadan kaldırmak için tercümanlar görevlendiriyor.

• AK, sunduğu eğitim fırsatlarında anadili Almanca olmayanları ağırlık merkezine alıyor. Etkin bir şekilde sosyal dampeding'e karşı mücadelede, hedefe yönelik eğitim danışmanlığı (Türkçe de dahil), dil desteği ve uluslararası diplomaların tanınmasında yardımcı başlıca kriterleri oluşturuyor.

• AK, dikkatini özellikle kurum içi ya da kurumlar arası düzlemde işçi temsilciliğine veriyor. Aşağı Avusturyalı işyerlerinin işçi temsilcileri ile Aşağı Avusturya İşçi Odası ve Aşağı Avusturya Sendikalar Birliği (ÖGB) görevlileri, İşçi Odası'nın çıkar ve entegrasyon politikası oryantasyonunun çarpanlarını oluşturuyor. AK aynı zamanda, kurum içi ve kurumlar arası düzlemde işçi temsilciliği özelinde eğitim fırsatları da sağlıyor.

• ALBA pilot projesi (işyeri temsilciliğine yönelik gelişim kursu) ile Avusturya çapında ilk kez yabancı kökenli işçi temsilcileri için bir eğitim sunuldu. Mezunlar, kendi alanlarında görevlerini etkin şekilde ifa edebilmeleri amacıyla, karşılaşılabilecekleri olası durumlar için dilsel, kültürel ve teknik olarak hazırlandı. (ALBA II: Öngörülen tarih 2018)

• 2015 yılında, yabancı kökenli işçi temsilcileri için bir başka özel eğitim planı da -yoğunlaştırılmış mesleki Almanca kursu, programa dahil edildi. Dil bariyerlerinin aşılması ve mesleki bilgilerin genişletilmesi, bu yoğunlaştırılmış mesleki Almanca kursunun hedeflerini oluşturuyordu. Meslek hayatında iyi bir Almancaya sahip olmak, başarılı temsilcilik ve işyerinde en iyi şekilde entegrasyonun sağlanması adına, işçi temsilcileri için çok önemli bir ön koşuldur. (Gelecek randevu: 2016 sonbaharında)

Orhan: “Sizleri aramıza katılmaya davet ediyoruz”

Pro International Derneğinin Genel Müdürü Ernst Orhan Yeni Vatan Gazetesi'nin amaçlarımız ve hizmetlerimiz nedir sorularını şöyle yanıtladı:

Pro International Derneğinin amaçları nedir?

Pro International Derneği, Aşağı Avusturya İşçi Odası'nın (NÖ AK) yabancı kökenli üyelerini, yenilikçi girişimlerle iş yaşamına kazandırmayı amaçlıyor. Bu amaca yönelik olarak Pro International Derneği, kendi sunduğu hizmetlerin yanı sıra, iş ortakları tarafından sunulan fırsatların da ilgililerine ulaştırılmasına aracılık ediyor. (Aşağı Avusturya İşçi Odası (AK NÖ), Aşağı Avusturya Sendikalar Birliği (ÖGB), iş kolu sendikaları vb.) İşçi temsilcileri, sendika görevlileri ve uluslararası dernekler ile yakın işbirliği, eylemlerimizin başansı için belirleyici bir faktör. Bu nedenle; bu alanda deneyim sahibi uzmanları ve kurumları, önemli sorunları tartışmak, ortak yaşam ve ortak çalışma gayesiyle çözümler ortaya koymak için, aramıza katılmaya davet ediyoruz.

Pro International hizmetleri nedir?

• AK NÖ ve sendikalarca sunulan hizmetlere aracılık etmek

• İş dünyasına ilişkin konularda uluslararası derneklerle işbirliği

• İşyerlerinde entegrasyon çalışmalarları

• Yabancı kökenli çalışanlara yönelik gelişim/tamamlayıcı eğitim ve dil kurslarını desteklemek

• Farklı ilgi grupları ile birlikte çalışarak, yabancı kökenli işçi temsilcilerinin eğitimini teşvik etmek

• “İş/Eğitim & Gençlik” temasına ilişkin fırsatlar

• “İş & Entegrasyon” Forumu: Forumun hedefi; ortak politikaları, araçları ve tedbirleri ortaya koymak için, kurum içi ya da kurumlar arası işçi temsilcileri ile bu alanda deneyim sahibi örgütler/dernekler/uzmanlar arasında bir ağ oluşturmak.



Ihr Spezialist für
exklusive Reisen
in die Türkei...

FABION
TOURS

Viyana'da kilosu 399
Euro'dan siğir eti

Japon asıllı Wagyu, her gün yemekten sonra bira
içiyor, masaj yaptırıyor, klasik müzik dinliyor! Bakımı
duyanları şaşkına uğratan Wagyu fiyatıyla da "yeme
de yanında yat" dedirtiyor.

Viyana Julius Meinl am Graben'da kilosu 399 avroya satılan, Japonya asıllı siğirlerin Avustralya'da sürdürülen lüks hayat tanıtım broşüründe şöyle anlatılıyor: 4000 Wagyu siğirinden her biri küçük çiftlik işletmelerinde, kendi doğal alanlarına özgü koşullarda ve antibiyotik almadan büyüyor. Bir çiftçi 5 veya en fazla 10 hayvanın bakımını üstleniyor, zaten zaman açısından daha fazlası mümkün değil. Dünyanın en pahalı siğiri olan Wagyrind'in bakımı özel bir ilgi gerektiriyor ve kesilebilir ha-

le gelmesi diğer türlerden üç kat daha fazla zaman alıyor. Wagyu (Wa=Japon, Gyu=Siğir) kas içi yağlarının ve doymamış yağların oranından dolayı diğer siğir türlerinden ayrılıyor. Japonya'nın Kobe şehrinde bu siyah siğirler yaşamlarını büyük bir lüks içinde geçiriyorlar. Bol bol taze arpa, yeşillik, havuç ve patates ile beslenen bu siğirlere, yemeğin ardından ödül olarak az miktarda bira veriliyor. Bu bira sayesinde siğirinin stresi azalıyor ve iştahı artıyor. Siğirinin kaslarındaki rahatlatma duygusunu arttırmak için pirinç şarabı ve



özel masaj eldivenleriyle yaklaşık iki saat boyunca masaj yapılıyor. Daha sonra klasik müzik eşliğinde rahatlamaya bırakılıyorlar. Bu rahatlatma programları, siğirinin kaslarının yumuşamasını ve ulaşılmak istenen kaliteli yağ miktarının elde edilmesini sağlıyor. Sonuç ise kısa bir pişirmeden sonra karşılaşılmayacak bir deneyime dönüşen lezzet dolu, sulu ve yumuşak bir siğir eti. Afiyet olsun".

GARABET DÜŞMANLIK saçıyor ?



"Biz kimseye kin tutmayız" diyen Yunus Emre'nin çeşmesi ile Avusturya'da bir kesimin kin tutan kozak askerinin savaşçı yüzü Türkenschanzpark'ta bir arada duruyor. Bu ne biçim entegrasyon veya uyum anlayışı?



Viyana-Bir yanda Yunus Emre Çeşmesi, bir yanda da II. Viyana Kuşatması sırasında Türklerin başarısızlığı uğramasına katkılarıyla bilinen Ukrayna Kozakları'ndan bir askerin heykeli ve heykelin yanı başında askerin atı bulunuyor. II. Viyana Kuşatması esnasında Kara Mustafa Paşa'nın Avusturya askerlerine karşı koyduğu meydan bugün Türkenschanzpark adını taşı-

yor. Türkenschanzpark, Avusturyalıların ve Viyanalıların 1683 tarihini unutamamasının bir sembolü gibi. Geçtiğimiz günlerde verdiği demeç ile dikkat çeken İsveç Dışişleri Bakanı Carl Bildt'in de dediği gibi "Avusturya artık bu kuşatma travmasını atlatmalı." Bir yanda Müslüman Alevi Bektaşî ozanlarından Yunus Emre'nin çeşmesi Türkenschanzpark'ta barış, kardeşlik ve insanlık mesajı verirken, Avusturya Ukrayna Dostluk Derneği gelip adeta kar-

şısına savaş, gözyaşı, kıskançlık, düşmanlık mesajını veren Kozak Askeri'ni koydu. Vatandaşlar, "ÖVP'nin yönetimindeki 18. Viyana Belediyesi'nin de bunu desteklemesi entegrasyona ne kadar önem verdiklerinin bir göstergesi olsa gerek." dedi. (Yeni Vatan)



9 adımda olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulun



Pozitif psikolojiyle zihinsel detoks

Ruhsal detoks sayesinde ruhunuz hafifler, kendinizi daha temiz, hoşnut ve rahat hissedersiniz ve hedeflerinize daha çok odaklanırsınız. Olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtularak zihninizi temizleyebilir ve bu sayede üzerinizde baskı oluşturan manevi yüklerden kurtulabilirsiniz. Bunu yeni bir psikoloji dalı olan pozitif psikoloji ile başarabilirsiniz. Pozitif psikolojinin üzerinde durduğu tek şey insanlara zihin temizliği konusunda yardımcı olmak. Pozitif psikoloji, insanların hayatlarında meydana gelen olay ve durumlarla ilgili zihinlerinde oluşturdukları bazı yargılardan kurtulmalarına yardım ederek, bu kişilerin olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasını sağlıyor.

Mutsuzluğun kökeninde depresif bir ruh halinin bulunduğunu belirten Uzman Klinik Psikolog ve Hipnoz Uzmanı Mehmet Başkak, pozitif psikolojide kullanılan tekniklerle zihinsel detoks yöntemlerini anlattı: Her güne üç güzel şey: Bir hafta boyunca her gün, hayatınızda iyi giden şeyleri sebepleriyle birlikte bir kağıda yazmaya çalışın. Güçlü kişilik özelliklerini kullanma: Güçlü olduğunuzu düşündüğünüz kişilik özelliklerinizi yazın (örneğin yaratıcılık ya da

ve nazikçe kendinizle konuşun: Kendinizle konuşun ve sizi mutsuz eden şeyi sırtınızdan atın. Üzüntü ya da sıkıntıları taşımaya devam etmek sadece daha fazla strese sebep olur, stres de vücutta daha çok serbest radikallerin ve toksinlerin açığa çıkmasının sebebidir. Masanızı, gardiobunuzu, arabanızı temizleyin: Nerede çok vakit geçiriyorsanız orayı derleyip toparlayın. Bu temizlikle birlikte gelen enerji ve yenilenme hissi bedeniniz, zihniniz ve ruhunuza çok iyi gelecek. Derli toplu alanlar eşittir derli toplu bir zihin.

Zorla bir şey yapmayın: Bir şeyi yapmaya direniyorsanız, o zaman onu yapmamak için kendinize izin verin. Bir şeyi yapmaya direnç gösteriyorsak bunun mutlaka bir sebebi vardır. İç sesinize kulak verin. Kendinize ne yapmaktan hoşlandığınızı sorun ve yapmaktan hoşlandığınızı şeyleri daha çok yapın. Örneğin, yaşadığınız romantik ilişki sizi memnun ediyor mu? Cevap hayırsa, o zaman bırakmak için kendinize müsaade edin. Sonra, yeniden bir şey oluşturmak için harekete geçin.

Başkalarına yardım edin: Başkalarına yardım için bir şeyler yapın, bu haftada birkaç saat ya da yılda bir ayınızı ayırarak olabilir. Çevrenizde size ve ruhunuza hitap eden ve gerçekten güvenebi-

leceğiniz bir yardım derneği ya da hareketi bulun.

Meditasyon yapın: Her gün bir iki dakika da olsa meditasyon yapmaya çalışın. Meditasyon için yapmanız gereken tek şey birkaç dakikalığına bir yere sakince oturmak, zihninize düşüncelerin gelip gitmesine izin vermek ve derin derin nefes almaktır. Bunu yaparken mutlaka cep telefonunuzu, bilgisayarınızı ya da dikkatinizi dağıtan ne varsa kapatmayı ihmal etmeyin. Sadece kendi kendinizle baş başa olun. Meditasyon, vücutta bu faydaları sağlarken diğer taraftan da ruhu temizliyor ve canlandırıyor.

Şükredin: Şükretmek ve minnettarlık insanın ruhunu canlandırır ve ruhun pozitif duygularla dolmasını sağlar. İnsan sağlığına yaptığı ölçülebilir katkılar göz önüne alındığında, araştırmacılar şükür ve minnettarlığın iyimserliği arttırdığı, bunun da kişinin bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etki yaptığı sonucuna varmışlardır.

Kendinize bir şükür ya da minnettarlık güncesi tutmaya çalışın. Her gün şükrettiğiniz 10 şeyi bir kağıda yazın. Haftada bir gün hayatınızdaki bir kişiye ona hayatınıza kattığı güzellikler için minnettarlığınızı ifade ettiğiniz bir not ya da e-posta gönderin.

Folge deinem Herzen.

Entdecke deine Talente und beweis dich jetzt!

- Forschungspraktika in ganz Österreich
- Praktikumsdauer: 4 Wochen im Sommer
- 700 Euro Bruttomonatseinkommen, hochwertige Betreuung
- für Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahren

Hilf dir jetzt dein Wunschpraktikum im Bereich Naturwissenschaft und Technik auf www.praktika-boerne.com

Hotline: 05 7755 - 2222
praktika@ffg.at

I ♥ FORSCHUNG

ffg
FFG
Österreichische
Forschungsgemeinschaft

bmvti
Bundesministerium für Wirtschaft, Innovation und Technologie

GAZİ

GAZİ

Çeçil Peyniri

Zupfkäse | الخبوط الذهبية

30% Fett i. Tr.

400 g e

Simdi deneyin!

Tadını çok beğeneceksiniz.

Merkezefendi Belediyesi'nin sponsorluğunda Sınav Koleji tarafından 'Çocuğuma Şeker Verme' adı altında konferans düzenlendi. Sınav Koleji'ndeki konferansa konuşmacı olarak Prof. Dr. Canan Karatay katıldı. Prof. Dr. Karatay, konuşmasında sağlıklı gelecek için Çocuğuma Şeker Verme Kampanyası kapsamında il il dolaşarak şeker ve ekmeğin zararlarını anlattıklarını söyledi. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2006 yılında açıkladığı Türkiye raporunda, senede kişi başına 200 kilo ekmeğin tüketildiğini, en kötü ekmeğin de Türkiye'de üretildiğini kaydettiğini belirten Prof. Dr. Karatay, "Türkiye'de ekmeğin tüketiminin azalması durumunda hastalıkların görülmesinde de yüzde 30 azalma olacaktır" dedi. Prof. Dr. Karatay, kalp ve iç hastalıkları doktoru ve eğitimci olarak bir ülkenin ayakta kalabilmesi ve halkının çocuklarının geleceğinin sağlıklı olabilmesi için sağlıklı beyne ve bedene ihtiyacı olduğunu vurgulayıp, "Sağlığımızı bozan en temel neden şeker ve karbonhidratlardır, yani nişastadır. Sağlıklı bir gelecek için şeker ve ekmekten uzak durulmalı. Kan şekeri vücudumuzdaki bütün hücrelere zarar verir, biz buna 'toksik' deriz, zehirdir. Vücudumuza herhangi bir karbonhidrat girdiği zaman kan şekeri aniden yükselir. Bir dilim tost ekmeği ya da buğday ekmeği bir çorba kaşığı toz şekerdir. Daha fazla kan şekerini yükselterek vücuda tahribat yapar. Kanda şekerin aniden yükselmesi, şekerli içecekler, gazlı içecekler, kanda insülin hormonunun aniden yükseltilince, vücut kendini korumaya alır. Kalp krizinin sebebi, inmenin sebebi aniden kan şekerinin ve insülin yükselmesidir" dedi.

'BEŞİN ÜSTÜNE ÇIKMAMALI'

Başlattıkları 'Çocuğuma Şeker Verme' kampanyasına belediyelerin ve kamu kurumlarının destek vermesi gerektiğini savunan Prof. Dr. Karatay, "Bu işe el atılması gerekiyor. Halkın uyanması gerek. Obezite ve şeker hastalığının genetik olması mümkün değildir. Çocuklara şeker, çikolata vermeyeceksiniz. Açlık kan şekerinin normal olması şeker



"Şeker ve ekmekten uzak durun"

Kardiyoloji uzmanı Prof. Dr. Canan Karatay, katıldığı konferansta sağlıklı bir gelecek için şeker ve ekmekten uzak durulması gerektiğini söyledi. Konferansın sonunda Kaymakam Şükrü Görücü, Prof. Karatay'a teşekkür plaketi verdi. Kaymakam Görücü'nün göbeğine takılan Karatay, "Bakın burada yangın var, içine çekiyorlar. Ben göbekli erkek arkadaşlarıma şunu söylüyorum, biz hanımlar 9 ayda kurtuluyoruz ama erkekler ömür boyu çekiyorlar" dedi.

hastası olmadığının kanıtı değildir, aldanmayın. Tokluk kan şekeri de değildir. En önemli hassas ölçüm aç olarak ölçtüreceğiniz kan insülin hormonudur. Beşin üstüne çıkmamalı" diye konuştu. Konferansın sonunda

Kaymakam Şükrü Görücü, Prof. Dr. Karatay'a teşekkür plaketi verdi. Kaymakam Görücü'nün göbeğine takılan Karatay, espriyi şekilde, "Bakın burada yangın var, içine çekiyorlar. Ben göbekli erkek arkadaşlarıma şunu

söylüyorum, biz hanımlar 9 ayda kurtuluyoruz ama erkekler ömür boyu çekiyorlar" dedi. Konferansı Merkezefendi Kaymakamı Şükrü Görücü ile Denizli İl Milli Eğitim Müdürü Mahmut Oğuz ve çok sayıda davetli izledi.



Yeni Vatan GAZETESİ
NEUE HEIMAT ZEITUNG
WWW.YENIVATAN.AT

IMPRESSUM/ KÜNYE

UNABHÄNGIGE
ÖSTERREICHISCHE ZEITUNG
IN TÜRKISCHER SPRACHE /
BAĞIMSIZ TÜRKÇE GAZETE

RICHTUNG DER ZEITUNG:
Säkular, Verfassungspatriotisch

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



Bahar sizi de mi yoruyor?

Yeterince uyumanıza rağmen sabahları yorgun kalkıyor, vücudunuzda ağrılar hissediyor ve gün içinde enerjiniz düşüyorsa bahar yorgunluğu kapınızı çalmış olabilir.

Mevsim dönüşlerinde hissedilen ruhsal ve bedensel sorunlar bahar keyfine gölge düşürebiliyor. Neden kendimizi hep yorgun hissediyoruz? Daha iyi hissetmek ve bahar yorgunluğundan korunmak için neler yapacağımızı biliyor muyuz?

BAHAR YORGUNLUĞUNA YENİK DÜŞMEYİN

Bahar yorgunluğu ile başa çıkmanın en önemli yolu iyi ve dengeli beslenmeden geçiyor. Bol bol su içmek, sebze ve meyve tüketimini artırmak, akşam öğünlerinde az yağlı, hafif beslenmek, kahve, çay, kola, kakao

gibi kafeinli içeceklerden uzak durmak enerjinizi yerine getirecek ve bahar yorgunluğuna karşı güçlü kalmanıza yardımcı olacaktır.

BAHAR YORGUNLUĞU DEYİP GEÇME!

Uzmanlar, ilkbaharla birlikte havadaki elektrik yükünün arttığını söylüyor. Uzmanlar, küçük kasabalarda ve doğayla iç içe olan yerlerde havadaki pozitif iyonların artmasının, insana zindelik verirken, İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerimizde negatif iyonların artmasından dolayı, Bahar Yorgunluğu Sendromunun art-

tığını söylüyor. Uzmanlar bunun yanında, cinsel isteksizlik, cinsel güçsüzlük, genel bir bitkinlik, güçsüzlük, yorgunluk, isteksizlik, uykusuzluk, huzursuzluk, gerginlik, duygusal iniş çıkışlar, iştahsızlık, eklem ağrıları gibi şikayetlere yol açabileceğini ifade ediyor.

BAHAR YORGUNLUĞUNDAN KURTULMAK İÇİN ÖNERİLER:

1. Az ve sık yiyeğin. 2. Günde en az 8 bardak su içiniz. 3. Bol sebze ve meyve yiyeğin. 4. Hergün yarım saat yürüyüş veya egzersiz yapın. 5. Şekerli ve unlu gıdalardan uzak durun.

GAZİ



YENİ



Şimdi deneyin!

Tadını çok beğeneceksiniz.