

Bizim Aachen

AACHEN VE ÇEVRESİ İÇİN TÜRKÇE DERGİ | 23



SÜPER SEÇİM YILI
2017'DE GÖÇMENLİK



Bir Konu & Bir Konuk > 10
Caner Aver



İçimizden Biri > 20
Osman Karaduman



Sağlık & Biz > 22
Dr. M. İlboğa, Dr. M. Kalkan



Başka İşler Yapanlar > 19
Murat Tur



Hobilerimiz > 26
Yusuf Özdemir

ÜCRETSİZ

Şubat / Mart 2017



İSTANBUL KUYUMCUSU



Goldankauf zum Tageskurs

Silber, Zahngold (auch inkl. Füllung), Münzen, Altgold

- Anfertigung nach Wunsch
- Preisnachlass bei Großeinkäufen
- Reparaturen aller Art
- Ohrlochstechen inkl. Med. Ohrstecker

Große Auswahl an Goldschmuck



Adalbertsteinweg 233a (Ecke Elsassstrasse) • D-52066 Aachen
Tel.: +49 (0) 241 502545 • E-Mail: juwelier-istanbul@hotmail.com



JUWELIER  İSTANBUL

www.juwelier-istanbul.net



İÇİNDEKİLER

- 4 AKTÜEL | Üstün Gözler**
- Çocuk yetiştirme süreleri arttı; kesin dönüş yapanlara bir şans çıktı
 - Türkiye'den geleceklere uygulanan vize engeli utanç verici bir durumdur
- 5 NE? NEREDE? NE ZAMAN?**
- Şubat ve mart aylarında Aachen'daki bazı etkinlikler
- 6 YEREL POLİTİKA YAPANLAR**
- Leyla Kalkan: "Sadece kızıp söylenmekle olmuyor; çaba göstererek istediğimiz amaca ulaşabiliriz."
 - Ender Günay: "Genç ve dinamik arkadaşlarla beraber, bayrağı bir üst noktaya taşımak için adaylığımı koydum ve şimdi hizmet etmekteyim."
- 8 YAŞAMA DAİR | Füsün Özdemir-Günel**
- Çünkü insanız...
- 9 ÜNİVERSİTE SAYFASI**
- Aachen'daki üniversiteler
- 10 BİR KONU & BİR KONUK**
- Üniversitelilerimiz & Caner Aver
- 12 BULMACA SAYFASI**
- 13 BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?**
- Aachen'ın en eski adı nedir ve nereden gelir?
 - Aachenlı uyanık işadamı
 - Aachen'da bir zamanlar paralı bir yol vardı
 - X, Y ve Z nesilleri
- 14 SUDOKU SAYFASI**
- 15 KAPAK KONUSU**
- Süper seçim yılı 2017'de göçmenlik
- 18 BİLMECE SAYFASI**
- 19 BAŞKA İŞLER YAPANLAR**
- Murat Tur: Bölgedeki tek çilingirimiz
- 20 İÇİMİZDEN BİRİ**
- Osman Karaduman: *Almanya'ya gelen ilk nesil temsilcilerimizden "Osman Abimiz"*
- 22 ÖNCE SAĞLIK | Dr. Murat Kopuk**
- Yorgunluk deyip geçmeyin
 - Soğuk havalarda yapılması gerekenler
- 23 SAĞLIK & BİZ**
- Genç ve başarılı uzmanlarımızdan anlamlı bir proje: "Türkçe Sağlık Semineri"
- 24 KİŞİSEL GELİŞİM | Hasan Erdal**
- 2017'de detoksla arınma, temizlenme
- 25 YEMEK KÜLTÜRÜ**
- Acem pilavı, Arap kebabı, Çerkes tavuğu.
- 26 HOBİLERİMİZ**
- Yusuf Özdemir: "Bence her insanın bir yeteneği var sanat alanında ama tabii ki gönül aynasını temizlemesi, yani yola çıkması lazım."
- 28 SAĞLIKLI YAŞLANMA**
- Yaşlılıkta 4 temel besin her gün yenmeli
 - Yaşlı bakımı konusunda bir kılavuz
 - Aachen ve çevresinde yaşlılık, bunama, yardım ve bakım sigortası gibi konularda bilgi almak için başvurabileceğiniz yerler
- 29 KADIN SAYFASI**
- Ev temizliğinin püf noktaları
 - Kadınlar % 22 daha düşük maaş alıyor
- 30 SİZ VE BURCUNUZ**
- 2017 Yılı ve Burçlar
- 31 ÇÖZÜMLER SAYFASI**
- Bulmaca, sudoku ve bilmecelerin çözümleri
 - Bizim Aachen dergisi reklam, ilan, tanıtım fiyatları

BAŞLARKEN

Değerli Okurlarımız,

1., 2., 3. derken, 23. sayımız ile karşınızdayız. Siz bu sayımızı okurken, bizler 24. sayımızın hazırlıklarına başlamış olacağız... 4. yılımız! Çok özel bir sayı hazırlamamız gerekecek.

Bir kişi (okurumuz demiyorum, çünkü dergimizi okusa, hakkımızda biraz olsun bilgisi olurdu), dergi ekibimizden bir arkadaşına "Bu dergiyi Fetöçüler mi çıkarıyor?" diye sormuş. Tabii ki, böyle bir şey duymak üzücü. Bir açıklama yapma gereği duydum. Ekibimizde kimler var? Biz kimiz?

Bizler, kaliteli bir yerel dergi çıkarmak için biraraya gelmiş bir ekibiz. İçimizde profesyonel gazeteci kimliği olanlar da var; bu işi amatörce, severek yapanlar da var. Bugüne kadar, ekipten hiç kimsenin maddi bir beklentisi olmadı. Tamamen gönüllü olarak katkı sunuyorlar. Amacımız, ilk etapta, derginin baskı, dağıtım ve diğer giderlerini karşılayabilmek. Bugüne kadar da, iyi-kötü idare ettik.

Günlük yaşamda ve sosyal medyada, karşı görüşlü insanların birbirini düşman gibi gördüğü bir ortamda, bizler, farklı görüşleri olan insanlar, bir araya gelerek güzel birşeyler yapmaya çabalıyoruz. İçimizde sağcısı-solcusu, farklı siyasi partileri destekleyenler var. Herkes, diğerlerinin görüşünü biliyor; ama bizler, birbirimizi hiç de düşman olarak görmüyor; üstüne üstlük, bir de ortak bir amaç için birlikte çabalıyoruz. Keşke herkes, gündelik yaşamında, bizim başarabildiğimizi hayata geçirebilse!

Farklı görüşlerden olmak başka bir şey, "vatan haini" olmak başka bir şey! Farklı görüşleri olan ve bu dergiyi çıkaran bizlerin arasında hiç bir zaman bir Fetöcü vatan haini olmadı ve olmayacak.

Gelecek sayımız 31 Mart Cuma günü yeni konu ve konuklarla çıkacaktır.

Sağlıcakla kalın...

Günel Günel



KÜNYE | IMPRESSUM

Sahibi: FACTOR: G MEDIEN & IDEEN

G. Günel, Goerdelerstr. 9, 52066 Aachen

Tel.: 0241 / 990 78 68 **Fax:** 0241 / 990 787 44

E-Mail: dergi@bizimaachen.de

Internet: www.bizimaachen.de

Yayın Yönetmeni: Günel Günel

Yayın Ekibi: Muhsin Ceylan, Füsün Özdemir-Günel, Dr. Murat Kopuk, Üstün Gözler, Abdullah Yaşar, Serpil Erdemir, Funda Şen, Mine Nart, Hasan Erdal, Emine Kır, Sadık Toraman, Aykut Kurşuntel, Selim Atasever (*Heinsberg*), Murat Sağlam (*Düren*).





Baskı: Mainz Druck & Verlag | Aachen

Dergi adeti: 6.000

Yasal uyarılar: Yayınlanan tüm yazı ve fotoğrafların yasal hakkı firmamıza aittir. Yazılı izin alınmadan hiçbir yerde kullanılamaz; aksi durumlarda yasal işlem başlatılır. İsim belirtilerek yazılan yazıların, gönderilen fotoğrafların sorumluluğu o kişilere aittir.

Büro saatleri: Hafta içi hergün saat 10 ile 14 arası.



-  Netzwerkoptimierung
-  IT-Security
-  Migrationsplanung
-  Einföhrungsbegleitung
für IT-Produkte & Services

Ansprechpartner
für kleine und mittlere
Unternehmen, Arztpraxen,
Handel & Handwerk...

**24-Stunden-Notdienst
im Umkreis von 30 km.**



Ali-Osman Köse

Mobil: 0157 85413728

Lehmkaulweg 29
52223 Stolberg



Tel.: 02402 / 905 85-07
Fax: 02402 / 905 85-29

E-Mail: vertrieb@it-conpro.de

www.it-conpro.de

AKTÜEL

Çocuk yetiştirme süreleri arttı; kesin dönüş yapanlara bir şans çıktı



Yeni yapılan bir yasal düzenleme ile 1 Ocak 1992'den önce doğan her çocuk için anne veya babaya kaydedilen bir yıllık emeklilik yatırma prim süresi, iki yıla çıkarıldı.

Alman Emeklilik Sigortası normalde otomatik olarak emeklilik hizmet cetvellerine 1992'den önce doğan öocuklar için birer yıl daha prim süresi ekliyor. Şu an emekli olan annelerin aylıklarında annelik emekliliği olarak da bilinen düzenleme ile, 1992'den önce dünyaya getirdikleri her çocuk için 25 € tutarında artış oldu.

1992'den önce Almanya'da üç çocuk dünyaya getirip emekli olmak için aranan asgari 5 yıllık sigortalılık süresi şartlarını yerine getiremeden 1980li yıllarda Türkiye'ye paralı dönüş yapmış olan yüzlerce ev hanımlarımız içinde Almanya'da emeklilik parası alma hakları doğdu.



Türkiye'den geleceklere uygulanan vize engeli utanç verici bir durumdur

www.westphal-stoppa.de adlı internet sitesinde "Avrupa Adalet Divanı'nın 19 Şubat 2009 tarihinde aldığı karar, Almanya da dahil hiçbir zaman Avrupa ülkesinde uygulanmıyor. Ama buna karşılık, Avrupa Adalet Divanı'nın aldığı kararlar ve cezalar maalesef Türkiye'ye karşı harfiyen uygulanıyor" diye yazmışlardı.

19 Şubat 2009'da alınan bu sosyal kararda, turistik gezi, iş ve hizmet dolaşısıyla Türkiye'den Avrupa Birliği ülkelerine geleceklere vizeden muaf oldukları belirtiliyor.

Değerli okurlarımız, 1980lerde Türkiye'ye paralı dönüş yapan yakınlarınıza bu uygulamayı duyurun. 1980li yıllarda çocuk yetiştirme süreleri hizmet cetvellerine işlenmediği için, o tarihlerde çocuk dünyaya getiren ev kadınlarının Alman Emeklilik Sigortası'na, yazılı müracaatta bulunmaları gerekiyor.

Örneğin; 1992 yılından önce en az 3 çocuk dünyaya getiren ve her bir çocuk için 2 yıl olmak üzere toplam 6 yıl sigortalılık süresi kazananlar, Almanya'dan az bir miktarda da olsa emekli aylığına hak kazanmış oluyorlar. Bu durumda olan ev hanımlarının, Alman makamlarından alacakları V800 adlı formu doldurup, çocuklarının doğum kayıt örnekleriyle (*Geburtsurkunde*) birlikte emeklilik kasasına müracaat etmeleri gerekmektedir. Uzun yıllar geçtiği için, doğum belgelerini bulamazlarsa, doğum yaptıkları hastanenin bağlı olduğu belediyeden 5 € karşılığında temin edebilirler. Çocuk yetiştirme süreleri hizmet cetveline işlendikten sonra, emeklilik yaş sınırının da yerine getirilmesi halinde, Almanya'dan emeklilik talebinde bulunabilirler.

Yine aynı internet sitesi, yazılan bir yorumda Dr. Dienelt, Türkiye'den geleceklere vize uygulanamayacağını kesin bir dille belirtiyor. Sosyal karar, Türklerin aile birleşimi veya çalışma amacı dışında AB üyesi ülkelere vizesiz girebileceklerin ve üç ay kalabileceklerini belirtiyor.

Maalesef, Avrupa Adalet Divanı, verdiği çelişkili kararlarla saygınlığını yitirmeye başlıyor. Kültür amaçlı geziler için ve güya sanatçılar için karar verildi deniyor ama Almanya uygulamadığı için ödül törenlerine davet edilen sanatçılarımız vize engeline takılıp, ödüllerini almaya gelemiyorlar.

50 yılı aşkın bir süredir sürdürülen görüşmeler ve bizlerin uzun zamandır burada yaşıyor olmamıza rağmen, ülkemize uygulanan vize engeli utanç verici bir durumdur.

Üstün Gözler
0178 / 849 05 25



NE? NEREDE? NE ZAMAN?

ŞUBAT VE MART AYLARINDA AACHEN'DAKİ BAZI ETKİNLİKLER



KARNAVAL GEÇİT TÖRENLERİ

Bu yıl 29 Şubat tarihine kadar sürecektir karnaval kutlamalarında birkaç önemli tarih bulunuyor: 26 Şubat pazar günü kostümlü Çocuk Karnavalı geçit töreni ve 27 Şubat pazartesi günü büyük Karnaval geçit töreni. *Oche! Alaaf!*

EUREGIO WIRTSCHAFTSSCHAU

EUREGIO EKONOMİ FUARI 17 - 26 Mart 2017

Bu yıl 31. kez düzenlenen fuar yine Tivoli'deki CHIO at yarışlarının düzenlendiği alanda yapılacak. Fuarı her gün 10 ile 18 saatleri arasında ziyaret edebilirsiniz. Girişler ücretli.



REGIOHOCHZEITSMESSE BÖLGESEL DÜĞÜN FUARI 5 Mart 2017

Aachen-Laurensberg'deki Rahe Şatosunda (Schloss Rahe) düzenlenen fuarda, evlenmek isteyenlere bu alanda sunulan imkanlar sergileniyor. 11 ile 17 saatleri arasında fuarı gezmek mümkün. 12:30-15:30 saatleri arasında da bir moda defilesi düzenleniyor. Girişler 5 € ve 16 yaşından küçükler içinse ücretsiz.



- ✓ SINAVLARI BAŞARMAK
- ✓ SINIF GEÇMEK
- ✓ ABİTUR YAPMAK

BÜTÜN SINIFLAR!
BÜTÜN DERSLER!
İLKOKULDAN LİSEYE KADAR!

Herşey çocuklarımızın başarısı ve geleceği için...

Devlet yardımından da yararlanarak, şimdi kayıt yaptırın ve çocuğunuz sınıfını geçsin...

Şubat ve Mart 2017'de Bit Pazarları

OBI

Debyestr., Aachen
26.02.

real-

Breslauerstr., Aachen
19.02.
26.03.

porta!

Am Gut Wolf, Aachen
12.02.
12.03.

Kaufland

Bahnhofstr., Alsdorf
12.02.
12.03.

Kaufland

Schumanstr., Würselen
19.03.

METRO

Schumanstr., Würselen
05.02.
05.03.

real-

Heerweg, Düren
19.02.
19.03.

Am Kraftwerk

Weisweiler, Eschweiler
26.03.

Her an size yardıma hazırız.
İnternet üzerinden de başvurabilirsiniz.

02405-4089400 • www.melan.de

MELAN[®]
macht Märkte

Nachhilfezentrum Aachen

Peterstr. 81/83
52062 Aachen

0241 / 46 82 90 14

Nachhilfezentrum Mariadorf

Eschweilerstr. 70
52477 Alsdorf

02404 / 90 30 210

Nachhilfezentrum Alsdorf-Mitte

Übacher Weg 37
52477 Alsdorf

02404 / 98 48 170

Nachhilfezentrum Aldenhoven

Martinusstr. 2
52457 Aldenhoven

02464 / 908 45 560

E-Mail: kontakt@nachhilfezentrum-aachen.de

www.nachhilfezentrum-aachen.de

Leyla Kalkan: “Sadece kızıp söylenmekle olmuyor; çaba göstererek istediğimiz amaca ulaşabiliriz.”

Leyla Hanım, bize biraz kendinizi tanıtır mısınız?

İsmim Leyla Kalkan ve doğma büyüme Aachenliyim (Öcher Mäddche de diyebiliriz). Mayıs 1986’da dünyaya geldim. 2005’te Abitur yapıktan sonra öğretmen olmaya karar verdim. Sosyal yanım kişilik olarak ağır bastığından dolayı ve gençlerle severek çalıştığım için mesleki kararımı kolaylıkla verdim.

Bergische Universität Wuppertal’da Almanca ve tarih okudum. Birkaç sömestr sonra Duisburg-Essen Üniversitesinde özel ilgimden dolayı Türkçe Bölümünü paralel olarak okumaya başladım. Stajımı Neuss’ta bir okulda yaptıktan sonra, üç senedir Alsdorf’taki Gustav Heinemann Gesamtschule’da çalışıyorum. Almanca, Türkçe ve *Gesellschaftslehre* (tarih, politika ve coğrafya) derslerini okutuyorum.

Aachen Uyum Meclisi üyesi olarak görev yapıyorsunuz. Politikaya ilginiz ne zaman başladı?

Politikayı ve toplumsal konuları tartışmak evimizde her zaman önemliydi. Kendimi bildim bileli, evimizde ve ailemde sosyal, tarih ve politik içerikli fikir alışverişleri olurdu. Böyle bir ortamda büyüyünce insan daha sağduyulu oluyor ve açıkça fikirlerini toplumda belirtiyor. Almanya’da doğmuş ve büyümüş bir “Türk asıllı” olarak, hem Almanya’nın hem de Türkiye’nin toplumsal ve politik konuları ilgi alanıma girmekte ama bilhassa Almanya’da yaşayan üçüncü nesle ait bir birey olarak, geleceğimi burada gördüğüm için de, yaşadığım toplumda aktif ve etken bir rol üstlenmek istedim. Sonuçta, demokratik bir ülkede böyle bir şansımız elbette var.

Uyum meclisindeki göreviniz tam olarak nedir?

Evet, Aachen Uyum Meclisi üyesiyim. Ayrıca *Kinder- und Jugendausschuss*’a uyum meclisi üyesi olarak katılıyorum. Bu toplantılara katılarak, Aachen’da yaşayan göçmenleri daha doğrusu ailesinde bir göç hikayesi bulunduran insanları ilgilendiren yerel politik konular



tartışılır ve değerlendirilir. Bilhassa yerel politikacılarla fikir alışverişinde bulunulur veya istişare edilir. Belediye meclisinin karar aşamalarında tavsiyelerde bulunulur, yani bir danışmanlık işlevi vardır. Göçmenlerin sorunlarını ve meselelerini odak noktası haline getiririz ve yerel politikada göz ardı edilmemesini sağlamaya çalışırız.

Son seçimlerde özellikle bizim insanlarımızın oy verme oranı çok düşüktü. Genelde oy kullanma oranı dahi % 10’nun altında kaldı. Bunu nasıl yorumluyorsunuz?

Sorun aslında ortada. İlgisizlik ve bilinçsizlik! Birçok insan uyum meclisinden haberdar değil ya da tam olarak belediye işlevini bilmiyor veya önemsemiyor. Bu konuda uyum meclisinin çalışmaları devam etmekte. *‘Integriert’* diye bir dergimiz var; broşürler, toplantılar vs. sürekli hazırlanmakta. Sonuçta, seçimlerde katılım ne kadar yüksek olursa, yerel politikacılar da göçmenleri ve uyum meclisini de o kadar önemser.

Diğer bir sorun ise uyum meclisinin statüsü. Sadece danışmanlık işlevi var (*beratende Funktion*).

Maalesef, genel olarak bakarsak, Avrupa genelinde seçme ve seçilme konusunda bu eğilim kendini gösteriyor. Avrupa Parlamentosu seçimlerini sadece hatırlatmak gerekir. İnsanlar, bilhassa genç kuşak bu demokratik hakkına sahip çıkmıyor.

Uyum Meclisinin aldığı tavsiye kararları, sizce gerçekten dikkate alınıp uygulanıyor mu?

Dikkate alınması için çabalyoruz diyelim. Bu her zaman kolay olmuyor tabii. Uyum meclisinin arkasında daha büyük bir seçmen sayısı olursa, elbette daha farklı olur her şey.

Geleceğe yönelik planlarınız nelerdir?

Geleceğe yönelik planlarım daha çok mesleki. İleride, alanımda daha yüksek mevkilere doğru yönelmek isterim. Mesleğimi çok önemseyerek ve severek yapıyorum. Öğrencilerle sürekli iletişim halinde olmak ve onlara bazen farklı perspektifler sunmak beni mutlu ve tatmin ediyor. Sonuçta gençlerin gelecekte adımlarının alt yapılarını bizler belirliyoruz.

Türkçe öğretmenliği yaptığımdan dolayı, sürekli okulumda Türk öğrencilerle iletişim halindeyim. Bazı eğitim sorunlarından ötürü maalesef bunu üzülerek söylüyorum, ama böyle giderse ileride Almanya’da Türkçe kullanımını dördüncü nesilden itibaren giderek daha da azalacak. Gençlerimizin “anadil” kullanımını çok yetersiz.

Maalesef, yeterli önemi Türk toplumu bu konuda göstermiyor, ama bu şimdiki konumuzu çok fazla aşar.

Yerel politika anlamında bir partiye girerek daha etkili bir politika yapmayı düşünüyor musunuz? Neden?

Öyle bir niyetim yok. Ben, daha çok, objektif bir mesafe koruyarak yolumda ilerlemek istiyorum.

Gençlerimize söylemek istediğiniz şeyler var mı?

Hem mesleki bir hastalık hem de sağduyulu bir insan olduğum için, bir tek önerim ve dileğim var.

Gençlerin, kendilerini çok iyi eğitmeleri gerek. Ne kadar eğitimli olurlarsa, bir o kadar söz hakları olur. Burada herkes mutlaka üniversite eğitimi görsün demiyorum ama yaptığı işin ehli olsun ve sürekli kendini her konuda geliştirsin. Topluma faydalı birey olmak istiyorsak, sürekli kendimizi geliştirmemiz gerekir. İçi doldurulamayan yani boş fikirlerle toplum olarak ilerleyemeyiz. Toplum olarak her alanda üretken olmalıyız. Eğer bir meseleyi veya sorunu değiştirmek veya düzeltmek istiyorsak, sadece kızıp söylenmekle olmuyor; çaba göstererek istediğimiz amaca ulaşabiliriz.

Zaman ayırdığınız için teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

Günel Günel





Ender Güney: "Genç ve dinamik arkadaşlarla beraber, bayrağı bir üst noktaya taşımak için adaylığımı koydum ve şimdi hizmet etmekteyim."

Ender Bey öncelikle kendinizi bize biraz tanıtır mısınız?

Adım Ender Güney. 20 Nisan 1977'de Nevşehir'in Derin Kuyu, Suvermez köyünde doğdum. İki yaşında ailemle birlikte Almaya'ya geldim. İlk, orta ve liseden sonra, yüksek öğrenimimi Uluslararası Organizasyon Yönetimi (International Event Management) bölümünü okuyarak, bitirdim.

Evlüyüm ve bir çocuk babasıyım. Kendime ait bir şirketim var ve bu şirkette yönetici olarak iş hayatımı sürdürüyorum; yoğun bir biçimde çalışıyorum.

Bu kadar yoğun çalışmanıza rağmen, yerel politika ile de aktif olarak ilgileniyorsunuz. Buna nasıl zaman ayırabiliyorsunuz?

Evet, ben kendi işimle uğraşmama rağmen, kendime bir prensip edindim; aileme ve sosyal hayatıma daha fazla zaman ayıracağım. Çünkü, işverenler ve kendi işini yönetenler, zamanlarını daha çok iş hayatına ayırdıkları için, aile ve sosyal yaşama zaman ayıramamaktalar. Ben böyle olmak istemedim ve işimi en asgari düzeyde yaparak, aileme ve kendime de zaman ayırmaktayım. Bu anlamda, Almanya'da yaşamamıza rağmen, en azından yerel yönetimlerde ve hatta yaşadığımız mahallede de, yerel yönetim bazında söz sahibi olamayışımız ve de bizden önceki abilerimiz ve büyüklerimizin buraya kadar taşıdıkları bu bayrağı ve hizmetleri, genç

YEREL POLİTİKA YAPANLAR

ve dinamik arkadaşlarla beraber bir üst noktaya taşımak için, adaylığımı koydum ve şimdi hizmet etmekteyim.

Uyum meclisi olarak bu zamana kadar neler yaptınız ve hedefleriniz nelerdir?

Biz, Alsdorf Uyum Meclisi'nde daha yeniyiz. İlk icratımız olarak, geçen yıl Haziran ayında, Uyum Günü (Integrationstag) münasebetiyle bir Kültürler Festivali (Fest der Kulturen) düzenledik. Alsdorf'taki bütün yabancılar burada kendilerini ve kültürlerini tanıttılar ve Alman'larla kaynaşma ve tanışma fırsatı buldular.

Alsdorf belediyesinden bir büro temin ettik ve şimdi kendi büromuzda vatandaşlarımızın ve Alsdorf'lu yabancıların sorunlarını dinliyor ve çözmeye çalışıyoruz.

Hedeflerimizin arasında başlıcası, burada yaşayan ama Alman vatandaşlığına geçmemiş insanların, seçme ve seçilme hakkı elde etmelerini sağlamak. Burada seçme ve seçilme hakkımız yok, ama bu konuda bir çok uyum meclisleri biraraya gelerek çalışma grubu oluşturdu. Düsseldorf'ta Eyalet Uyum Meclisi'nde (LAGA - Landesintegrationsrat Nordrhein-Westfalen) toplanıyoruz ve sesimizi gerekli mercilere duyurmaya çalışıyoruz.

Gençlerimize neler tavsiye ediyorsunuz?

Gençlerimiz, sosyal medya ve sanal dünyada çok fazla dolaşıyorlar. Onlara tavsiyem, bu ortamdan çıkıp, gerçek hayata dönmeleri ve partilere üye olmaları; siyasetle ve yerel politikayla ilgilenmeleri. Bizim büyüklerimiz doğru dürüst Almanca bilmeden ve okullarda okumadan, buralara kadar getirebilmişler. Bizler, daha iyi Almanca biliyoruz, üniversiteler bitiriyoruz, iş alanında her dalda varız. Buna rağmen, genel ve yerel politikada yeterince yokuz. Gençlerimiz lütfen siyasi partilere üye olsunlar ve genel ve yerel politikaya katılsınlar derim.

Bana da derginizde yer ayırdığınız için, sizlere teşekkür ederim.

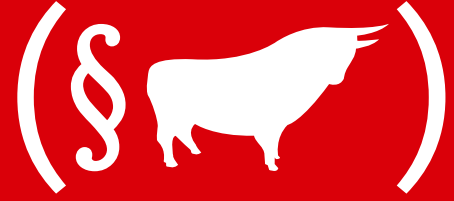
Asıl, siz bize zaman ayırdığınız için, biz teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

Abdullah Yaşar



Aachenli müvekkiller tarafından "en iyi" derecelendirilmiş avukat.

(www.anwalt.de)



OSAMA MOMEN LL.M.

Ağır Ceza ve Trafik Hukuku Uzmanı

Türk arkadaşımız da ekibimize katılmıştır. Kendisine hoşgeldin diyoruz.

Artık biz de Türkçe konuşuyoruz...



AVUKAT KAMIL UĞUR

Friedrichstr. 105
52070 Aachen

Tel.: 0241 / 400 069 94

www.kanzlei-momen.de

YAŞAMA DAİR

Çünkü İnsanız...

Değerli hocam Prof. İoanna Kuçuradi, "Türkiye'den inadına umutluyum, dünyamızı insanoğlu insanlar ayakta tutuyor" demiş verdiği bir demeçte.

Günümüzde insanın yaptıklarına bakarak, insanoğlu insan olan kaç kişi kaldı demekten kendimi alamıyorum.

Milletvekillerimiz birbirlerini boğazlıyor, ısıyor, saksı fırlatıyor, yumrukluyor mecliste, Bazı insanlar her gün televizyon kanallarında" kim kime yakıştı, kim kimden elektrik almalı, kim kimi beğenip evlenmeli"yi tartışa dursun, bazı insanlar da sokakta soğuktan donarak hayatlarını kaybediyor, bazı insanlar, bazı mekanlarda sofralar donatıp, poz poz resimlerini sosyal medyada paylaşırken, bazı insanlar çöpten yiyecek bulma çabasındalar, aklıktan ölen insanların olduğu bir ülkeyiz artık.

Kızlarımız küçücükten evlendiriliyor istemeden, hatta tecavüzcüsüyle bile evlendirilmeleri söz konusu olabiliyor. Kadınlarımız boşandıkları eski eşleri tarafından saldırılara maruz kalabiliyorlar, öldürülebiliyorlar.

Diğer canlılardan daha değerli olduğumuzu düşündüğümüz için, onlara zarar verme hakkına sahip olduğumuzu zannedebiliyoruz, hatta birkaç gün önce kedi evi yapıp, bu karda kışta onları beslemeye çalışan bir akademisyen öldürüldü.

Yanımdan geçtiğimiz bina çökebiliyor veya eğlenmeye gittiğimiz mekanda silahla vurulabiliyoruz.

Bindiğimiz otobüsün şoförü dövülebilir veya yanımda oturan kişi kıyafetimizi beğenmezse, bizi tekmeleyebilir.

Yanlışlıkla hapiste olanlarımız ve gene yanlışlıkla dışarı çıkarılmışlarımız var. Farkındalık dersleri alan insanların kadar, kim olduğunu bile hatırlaması için sürekli fiziksel ve psikolojik şiddet gören insanların da var. Her gün şehitlerimizi gömüp, onlara ağlayanımız kadar, haber değeri bile olmadığını düşünenlerimiz de var.

Sırf bayan olduğumuz için belli işlere uygun görülmeyebiliriz ve aynı işlerde erkekten daha az sorumluluk ve daha az maaş alıyor olabiliriz. Çok çocuk yaptığınız için horlanabilirsiniz, çocuğunuz olmadığında da eşinizden ayrımanız beklenebilir.

Kırmamak için özenerek davrandığımız insanların nankörlükleri ve vefasızlıklarıyla yüzleşerek büyürüz. Zor anlarında yanında olduğumuz insanların, zor anlarımızda yanımda olmadıklarına şahit oluruz.

Affetmeyiz, affedersek yeniden yapılabileceği ihtimalini düşünürüz çünkü. Affetmek, geçmişin tamamıyla daha farklı olabilme ihtimalini düşünmekten vazgeçmektir oysa.



Üzüntülerimizi, sıkıntılarımızı yanımdakilerle paylaşmak isteriz, haklı olduğumuzu duymak isteriz oysa önemli olan sadece anlaşılmasıdır, haklı olmak değil. Aslında ne söylediğimiz değil, nasıl söylediğimizdir, iyi iletişimin sırrı ama bilemeyiz çoğu zaman.

Şımarırız, kıskanırız, küseriz, çalarız, ağlarız, oynarız, kaçarız, kavga ederiz, nefret ederiz, küfür ederiz, bağırırız, kırılırız, susarız, hakaret ederiz, özleriz, ararız, sorarız, suçlarız, çünkü insanız biz.

Daha çoğunu, hep daha fazlasını istemekten, sahip olduklarımızın farkına varamıyoruz. Hayatı çoğu zaman kendimize ve çevremizdekilere olumsuzluklar yayarak yaşıyoruz. Bir insanı değiştiririm sanarak bir ilişkiye girip, sonunda sadece ruh sağlığımızı değiştiriyoruz.

Hayat, bizler mutluluğun peşinden koşarken akıp giden anlardan ibarettir. Hayatın kısa süreli bir armağan olarak bize verildiğini her zaman ha-

tırlayabilsek, zamanımızın kıymetini bilebilsek keşke. Su gibi akıp giden zamanda aslında sevdiğimizizi, insanları; kırmaya, dökmeye, incitmeye harcayacak vakit yok. Bazı kinler ve kırgınlıklar geçen zamanla en büyük pişmanlıklara dönüşebilir ama bunların telafisi olmayabilir. Henüz çok geç olmadan, henüz zamanımız varken, sevgiyi, saygıyı, iyi niyeti seçmek dünyayı daha güzel bir yer yapabilir.

Gerçek sevgi, hatalarıyla, kusurlarıyla ve zaaflarıyla bir insanı sevmeyi gerektirir. İşte öyle sevenler, zora geldiğinde tökezlemeden devam eder ve asla kaçmaz. Bunun dışındaki bütün sevgiler hikayedir, sahtedir.

Minnehtuymayan, teşekkür etmeyen, özür dilemeyen ve hatasını kabul etmeyen insanların en önemli sorunu, çok yüksek düzeyde olan bencillikleridir ve hayattaki en yıpratıcı şeylerden biri de bu tip insanlara hatalarını gösterip, onları düzeltmeye çalışmak olabilir.

İnsanların iyi niyetlerini suistimal etmeyelim, heveslerini törpülemeyelim. İlgisinin her daim süreceğini düşünerek a'nı ve onu iskalamayalım. Attığımız her adıma bin adımla karşılık verenlerin bize verdiği kıymeti heba etmeyelim. Olur olmaz zamanlarda aradığı, sorduğu, özlediği, merak ettiği, yazdığı, düşündüğü anların, daha sonra boşluğunu yaşamamak için, arayanı arayıp, soranı soralım, seveni sevelim, yoksa iliklerimize kadar hissetmeye başlarız ayazı... O yüzden gönlümüzü, yüreğimizi ısıtan güzel insanların gönlünü, yüreğini soğutmamalıyım.

Kafka'nın "Ölümün olduğu bu dünyada, hiçbir şey çok da ciddi değildir aslında." sözü sadece kayıplarımız olduğunda hatırladığımız bir söz olmamalı belki de.

Çokça hata yapar, sonra bunlardan kendimizi suçlar ve mutsuz oluruz, oysa insanız biz, hatalar bizi büyütür, olgunlaştırır, öğretir. Telafisi mümkün hatalar yapmamız dileğiyle.

Mutlu kalın...

Fusun Özdemir-Günel



ÜNİVERSİTE SAYFASI

Aachen'daki üniversiteler

Yaklaşık 250.000'in üzerinde nüfusu bulunan Aachen'da, her 5 kişiden biri üniversitesi öğrencisidir. Yani yaşadığımız şehir bir üniversite şehridir de diyebiliriz. Sizlere Aachenda'ki bu üniversiteleri kısaca tanıtalım istedik. Okullar hakkındaki daha ayrıntılı bilgileri internet sitelerinden bulabilirsiniz.



Emine Kır



RWTHAACHEN UNIVERSITY

Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen, 43.700'den fazla öğrencisiyle Almanya'nın en büyük teknik üniversitesidir.

Aachen'daki bu üniversitede başta mühendislik olmak üzere bir çok farklı dal bulunmaktadır.

1870 yılında kurulan üniversite, dokuz fakülteden oluşmaktadır.

Bunlar; Matematik, İnşaat Mühendisliği, Makine Mühendisliği, Elektrik Mühendisliği ve Bilişim Teknolojisi, Ham Madde ve Malzeme Bilimleri, Felsefe, İktisat ve Tıp fakülteleridir.

75 bölümde öğrenim yapılmakta olan Aachen Üniversitesinin yerleşkesi, üç ayrı bölümden oluşmaktadır. Aachen Merkez, Hörn ve Melaten.

RWTH'dan bir çok ünlü mezun olmuştur. Örneğin, Prof. Necmettin Erbakan ve Nobel ödülü kazanmış Peter Debye.

www.rwth-aachen.de



FH AACHEN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fachhochschule Aachen (University of Applied Sciences) Yüksekokulunun Köln, Jülich, Linnich, Düren, Euskirchen ve Geilenkirchen'de yerleşkeleri bulunmaktadır.

Bazı bölümlerinin yüzyılı aşkın bir geçmişe dayansa da resmi olarak 1971'de kurulan Aachen Meslek Yüksek okulu 13.000 öğrencisiyle Almanya'nın en büyük 10 meslek yüksek okulundan biridir.

Özellikle matematik, bilişim bilimleri, doğa bilimleri ve teknik alanlarda ünlüdür.

FH Aachen on ana bölümden oluşmaktadır: Mimarlık, İnşaat Mühendisliği, Tasarım, Elektroteknik, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Ekonomi, Kimya, Makine Mühendisliği, Tıbbi Teknik, Tekno-Matematik.

Yüksekokul dünyada bir çok ülkede üniversitelerle birlikte çalışmaktadır.

www.fh-aachen.de



KatHO NRW
Aachen | Köln | Münster | Paderborn

Katholische Hochschule NRW özel, fakat devlet tarafından kabul edilmiş bir yüksek okuldur.

Katolik Yüksekokulunun eyaletimizdeki dört ayrı şehirde yerleşkeleri vardır: Aachen, Köln, Paderborn ve Münster. Her şehirde sosyal bilimlerle (*Sozialwesen*) ilgili bölümler vardır. Köln'de ayrıca sağlık bilimleri bölümü, Paderborn'da ise Katolik İlahiyat bölümü bulunmaktadır.

KatHo'da bir çok sosyal bölüm okumak mümkündür. Örneğin: Sosyal Çalışma (*Soziale Arbeit*), Çocukluk Döneminde Eğitim ve Öğretim (*Erziehung und Bildung im Kindesalter*), Sosyaldanışmanlık (*Sozialmanager*), Din Pedagojisi (*Religionspädagogik*).

KatHo'da hem Lisans (*Bachelor*), hem de yüksek lisans (*Master*) yapmak mümkündür. Ayrıca KatHo'nun Erasmus programında birlikte çalışmakta olduğu otuzdan fazla üniversite var.

www.katho-nrw.de/aachen



:m Hochschule für Musik und Tanz Köln
STANDORT AACHEN

1927 yılında Köln'de kurulan Müzik ve Dans Yüksekokulunun Köln, Wuppertal ve Aachen yerleşkeleri vardır ve

kendi alanında Avrupa'nın en büyüğüdür.

1.700 öğrencisi olan Aachen yerleşkesinde kaliteli bir öğrenim verilirken yılda 160'dan fazla konser ve etkinlik düzenlenerek öğrencilere sahne tecrübesi de kazandırılmaya çalışılır.

Aachen Tiyatrosu ile birlikte konser ve etkinlikler düzenleyen yüksekokul Aachen'daki kültür ve sanat yaşamına çok önemli bir katkı sunmaktadır denebilir.

www.musikhochschule-in-aachen.de



FOM Hochschule
Die Hochschule. Für Berufstätige.

Ekonomi ve Yönetim Yüksekokulu, özel bir yüksekokuldur ve öğrencilerine çalışırken, öğrenim yaparak bir meslek sahibi olma olanağı sunar.

www.fom-aachen.de

BİR KONU & BİR KONUK:

TD-PLATTFORM

Türkisch-Deutsche Studierenden und Akademiker Plattform e.V.

Türk-Alman Öğrenciler ve Akademisyen Platformu Başkanı Caner Aver ile Almanya'daki üniversitelerimiz üzerine sizler için bir görüşme yaptık.

Caner Bey, bize biraz kendinizi tanıtır mısınız?

1975 Almanya doğumluyum. Tekstil sanayisinde çalışan Adanalı bir ailenin oğluyum. Okul eğitimimi tamamladıktan sonra, 1995'de, Bochum'da Ruhr Üniversitesi'nde coğrafya, siyasi bilgiler ve çevre psikolojisi derslerini okudum ve 2003'de Türkiye ve Uyum Araştırmaları Merkezi Vakfı'na başladım. İkinci nesil mensubu olarak 1980'lerde hep "iki yıl sonra geri döneceğiz" duyguları ile büyümek, bir nevi kişiliğimi de etkilemiş oldu. Okuduğum dersler, çalışma hayatım ve gönüllü çalışmalarım da köken ülkem ile bağ kurmak istemem de buradan kaynaklanıyor sanırım. 2005'den beri de farklı sivil toplum kuruluşlarında görev almaktayım.

Türkiye ve Uyum Araştırmaları Merkezi Vakfı (eski adıyla TAM - Türkiye Araştırmaları Merkezi) ne tür faaliyetler yürütüyor? Sizin konunuz ve görevleriniz neler?

TAM Vakfı, Almanya'da, göç ve uyum konularının farklı toplumsal boyutlarını ele alan bir araştırma kurumudur. Danışma, uygulama ve bilimsel projeler üçgeninde faaliyetlerimizi 1985'den beri yürütmekteyiz. "Göç ve Yüksek Okul" bölümü başkanı olarak yürütmüş olduğum çalışmaların bazıları ise Türkiye-Almanya arasında nitelikli göç, Almanya'daki Türkiye kökenli yüksek okul mezunlarının ekonomik ve iş piyasasındaki durumları ya da KRV (NRW) eyaletinde göçmen gençlerin yüksek öğrenime giden yollarındaki zorluklar ve çözüm önerileri gibi bilimsel çalışmalardır. Bunun yanısıra şehircilik, göçmen ekonomisi,



sivil toplum örgütleri ve Türkiye-AB ilişkileri konuları üzere çalışmaktayım.

Aynı zamanda Türk-Alman Üniversite Öğrencileri ve Mezunları Platformu'nun başkanlığını yürütüyorsunuz. Platformunuz hakkında biraz bilgi verir misiniz?

TD-Plattform, 2006'da üniversite öğrencileri tarafından kurulma gerekliliği duyulmasından sonra, 2005'de kurulan TD-IHK çatısı altında kurulmuş ve danışma kurulunda Almanya'da siyaset, iş dünyası ve sivil toplum örgütlerinde isim yapmış insanlar tarafından desteklenen bir dernek olmuştur.

Günümüzde ise Almanya'nın kendi türünde en büyük STK'sı (sivil toplum kuruluşu) haline gelmiştir. Ana hedef, toplumsal kaynaklara erişimde fırsat eşitliği sağlamaktır. Ayrıca her açıdan (siyasi, kurumsal, maddi) bağımsız ve sadece Almanya endeksli çalışmaktayız. Gerginleşen siyasi ortamda bağımsızlığını koruyabilmiş ender derneklerden biriyiz diyebilirim.

Hedeflerimizi „Eğitim, İstihdam ve Siyasi Katılım“ alanlarında Almanya çapında projelerle uygulamaktayız. Ayrıca İstanbul, Berlin ve Brüksel'e eğitim gezileri ve artık Almanya'daki Türkiye kökenlilerden organize edilen en büyük etkinlikler halinde gelişen PLATTINO Ödülü vermekteyiz. Ödülü Türkiye Almanya ilişkileri, uyum ve katılım alanlarında üstün başarı ve gayret göstermiş kişilere verilmektedir. Geçmişte örneğin piyanist Fazol Say, eski Başbakan Gerhard Schröder, eski Cumhurbaşkanı Christian Wulf, sanatçı Karsu Dönmez, futbolcu Nuri Şahin ve TV dünyasından Dünya Hayali ve Serdar Somuncu'ya verilmiştir.

Ana eyaletimiz KRV'den sonra Berlin, Aşağı Saksonya'da Hannover, Hesen'de Frankfurt ve Kassel ve Bavyera'da Münih ve Nürnberg'de bölge temsilcilerimiz ile birlikte sosyal alt tabakadan gelen gençlere bu üç alanda köken ülkesine bakmadan destek sunmaktayız. Ayrıca Almanya'daki toplumsal değişime giden yolda, siyasete ve kamuoyuna, küreselleşmiş bir dünyada çoğulculuğu ve çeşitliliği aktör olarak positif göstermektir. Giderek önem kazanan kamuoyunda nitelikli göçmenler ve STK'ların söz sahibi olması amaçlarımızdan diğeri, o yüzden siyasette, eyalet ve federal hükümetin uyum, göç konulu çalışmalarında düzenli yer almaktayız ve sürekli de davet edilmekteyiz.

Platforma kimler üye olabilir? Üyelik koşullarınız nelerdir?

Derneğimize herkes üye olabilir. Üyelik sadece aktif olmak için değil, pasif üyelik ile de dernek çalışmalarına destek verilmiş olur. O yüzden gencinden emeklisine kadar üyelerimiz mevcuttur ve hedefimize gönül vermiş herkese de kapımız açıktır. Yıllık bir aidat ödemeleri gerekir. Bu da gelir sahibi olanlara yıllık 50 €, öğrenci ve iş arayanlar için ise 25 €'dur. Üyelerimizin çoğu KRV eyaletinde olmasına rağmen, Aachen'dan fazla üyemiz yok. Ama hedeflerimizden biri de tüm üniversite şehirlerinde bölge temsilciliği kurmaktır; o yüzden Aachen Üniversitesi'nden bu söyleşi aracılığı ile gönüllü olacak öğrencilere seslenmek istiyorum; ilgi duyan öğrencilerle irtibata geçip, ortak faaliyetlerle, ihtiyacı olan gençlerimize destek olalım.

Bulduğunuz konumdan baktığınızda, Almanya'daki üniversite öğrencilerimizin ve akademisyenlerimizin durumları hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Almanya'da 80.000'den fazla yüksek okul mezunu Türkiye kökenli insan var, sayısı işçi toplumu olarak gelen kitle için oldukça yüksek, zira üç nesil sonra, bu kadar yükseliş dünya göç tarihinde pek rastlanırdı değil. Toplumsal oran olarak ise, oldukça düşük bir rakam. 2,9 milyon Türkiye kökenlinin sadece % 3,1'ü yüksek okul mezunu (2007'de bu oran % 2,7). Zira 2007 ile 2014 yılları arasında Almanya'da üniversiteye



Stiftung Zentrum
für Türkeistudien und
Integrationsforschung

Türkiye ve Uyum
Araştırmaları
Merkezi Vakfı

Institut an der
Universität Duisburg-Essen

ÜNİVERSİTELİLERİMİZ & CANER AVER

girme hakkı kazanan Türkiye kökenlilerin oranı % 8,5'ten % 11,1'e yükselme göstermiştir. Bu konu ile ilgili 2015'de Bayburt Üniversitesi Araştırma Görevlisi Dr. Atakan Durmaz ile Almanya'da 1.126 Türkiye kökenli yüksek okul mezunu ve üniversite öğrencisiyle Türkiye ve Uyum Araştırmaları Vakfı ve Bayburt Üniversitesi ortaklığı ile bir araştırma yaptık. Sonuçlardan bazıları şöyle: Örneğin ülke vatandaşlıklarında % 42'sinin Alman, % 44'ünün Türk ve % 13'ünün de çifte vatandaş olarak dağıldığı görülmektedir. Almanya doğumlu katılımcıların Alman ve çifte vatandaşlık oranları % 51 ve % 15 ile belirgin bir şekilde daha yüksektir. İşsizlik oranı ise Almanya'daki yüksek okul mezunları arasında % 2,5 iken, Türkiye kökenliler arasındaki işsizlik oranı % 8,9 ile daha yüksektir. Bunun sebeplerini kısaca 4 faktör ile açıklayabiliriz: **1.** Şirketler tarafından yabancılara karşı dışlanma, **2.** Başvuru evrakları yetersiz, **3.** Yetersiz ağı, staj, iş ve yurt dışı tecrübesi, **4.** Yetersiz göç eğilimi, yani yaşam merkezlerini sosyal bağlantılardan dolayı bırakıp nitelikli personel sıkıntısı yaşanan yerlere gitmeme arzusu.

Genel anlamda yüksek okul mezunlarının bazı konuları dikkate almaları durumunda, Almanya'da olumlu çalışma olanaklarına sahip olabilirler. Araştırmanın diğer sonuçlarına bu linkten ulaşabilirsiniz: www.zfti.de/wp-content/uploads/2016/07/ZFTI_AKTUELL-8NitelikliTuerkiyeKoekenliler.pdf

Platform başkanı olarak buradaki üniversite yaşamında karşılaşılan sorunları iyi biliyor olmalısınız. Öğrencilere ve akademisyenlere vermek istediğiniz tavsiyeleriniz var mı?

Küreselleşmiş bir dünyada artık sadece yüksek okul mezunu olmak yetmiyor. Öğrenim döneminde, özellikle göçmen kökenli işçi ailesinden gelen gençlerin, meslek odaklı staj, part time çalışmalar, sivil toplum örgütlerinde çalışmalar yapmaları ve yurt dışı tecrübeleri gereklidir. Ayrıca başvuru sürecinde çok rastladığımız, standart başvuru metinleri gönderilmekte. Özellikle Türk kökenli öğrencilerin kendi anadillerini avantaj olarak kullanabilmeleri için çok iyi bilmeleri gerekli, Türkiye'de staj veya bir sömestr okumuş olmaları illa yurt dışı tecrübesi olarak değer

kazanmıyor, ve öğrenim döneminde STK'larda görev almalarından dolayı edindikleri çevre ve ağlar mezuniyet sonrası iş piyasasına girebilmek için çok önem kazanıyor: Almanya'da iş piyasasına girmeler yaklaşık % 30 bu ağlar üzerinden oluşuyor ama göçmenlerin genelde kendi sosyal çevrelerine odaklanmaları, bu imkanlardan yoksun kalmalarına yol açıyor.



Kişisel ve platform olarak geleceğe yönelik planlarınız neler?

Kişisel olarak, uyum ve göç alanından akademik çalışmalarımın yanı sıra, siyasi danışmanlığa ağırlık vermek istiyorum, zira giderek artan göçmen kökenli milletvekillerimize toplumsal ve akademik gelişmelerden bilgi aktarmak, ideolojilerden bağımsız bilgi ve fikir aktarmak giderek önem kazanmakta. TD-Plattform hakkındaki hedefim, Almanya'nın her büyük üniversite kentinde bir bölge temsilcimizin olması ve köken ülkesini gözetmeksizin ihtiyacı olan gençlere eğitim alanında ve topluma faydalı ve başarılı bireyler olmaları yolunda destek olmaktadır.

Toplumsal açıdan baktığınızda, Almanya'daki genel konumumuzu ve geleceğimizi nasıl görüyorsunuz?

Toplumdaki siyasi gerginlik artsa da, ki bunun sebeplerinden bir kaçısı ise iki ülke arasındaki yoğunlaşan gerginlik, Türkiye'deki toplumsal kutuplaşmanın yurtdışı Türklere yansımaları ve yaşadıkları ülkelerdeki giderek artan sağcı, ırkçı ve populist gelişmeler, özellikle kimlik tartışmalarına negatif yansımakta. Eğitim ve istihdam alanlarında hala sorunlar ve eksiklikler var, ancak pozitif gelişmeler de mevcut. Giderek artan üniversite öğrencileri, mezunlar veya iş adamları, kültür sanat, siyasette çok başarılı olan insanlarımız mevcut ve bu sayı giderek de artacaktır. Ancak yük-

selen başarı özellikle toplumun orta ve üst kesiminde de ayrımcılığa yol açıyor, zira eşitlik isteyen kitle artıyor ve böylece toplum yapısı, yani etnik Almanlardan artık çoğulcu bir Alman anlayışı söz konusu. O yüzden özellikle insanlarımızı tavsiyem, iki dili, iki kültürü iki ülkeyi benimsemeleri, ikisinin arasında seçim yapma yerine üçüncü bir kimlik oluşturmaları ve bunu da zenginlik olarak görmeleridir.

Örneğin, 2000'lerin ortasında artan geri dönenler de, şimdi Almanya'ya geri geliyorlar. O zamanlar sünnet, baş örtüsü, uyum ve Sarazzin tartışmaları itici faktör olarak ve Türkiye'de o zamanlar artan demokrasi anlayışı ve ekonomi yurt dışındaki Türklere çekici hale gelmiş ve geri dönenlerin sayısı giderek artmıştı. Ancak gerek Türkiye'deki son yıllarda gerginleşen siyasi ortam, negatif ekonomik gelişmeler ve yaşanan uyum sorunu, ki insanlar ancak yaşam merkezlerini bıraktıktan sonra, o ülkeye ne kadar bağlı olduklarını anlıyorlar; doğdukları yere geri gelmelerine yol açıyor. O yüzden iki kimliğimizi zenginlik olarak algılamak ve yaşamakta fayda var.

Gençlerimiz bir üniversite öğrenimi yaptıklarında ne tür avantajlar elde ederler. Onları üniversite ve yüksek okullara nasıl yönlendirebiliriz?

Yüksek eğitimli insanların çoğu, istedikleri işte çalışabilir, psikolojik olarak bu işlerde kendilerini iyi hisederler, iyi para da kazanabilirler ve daha az işsiz kalırlar. Bunlar hayal ettikleri yaşam tarzına daha yakın olabilmelerini sağlamış olur.

Gençlerimizi yüksek okullara yönlendirmemiz için en önemli görev ailelerimize düşmekte. Onları bilinçlendirmek ve çocuklarını okutmak için kendileri eğitimsiz olsalar dahi, motivasyon kaynağı olabilirler, ki bu da en önemli etkidir. Ayrıca STK'larımıza çok önemli görevler düşüyor. O yüzden gönüllü çalışanlara maddi ve manevi destek sunmalarını dilerim.

Zaman ayırdığınız için teşekkür eder, size ve platformunuza başarılar dileriz.



Günal Günal

BULMACA SAYFASI

Direnç, dayanıklılık Yağmur ve soğuk başlığı		Oyunda sahne eşyası Büyük örgü sepet		Mevlevî dervişlerinin yaptıkları ayın	Bir tür Afrika zebraası Yeğleme		Kadın tutsak		Takım oyunlan oynanan dev yapı		Dil bilgisi Her birine iki
							Yergi Çoban Yıldızı				
Voleybolde smaç Büzütaş				Yer, mahal Ruşpa' da evet					Eski bir uygarlık Ön çalışma		
							Tüketim karşıtı İlham verici güç				
Dostluk bağlılığı Tavlada üç				Yön, yan Kısaca 'Türkiye Cumhuriyeti'					Hayat arkadaş (Tersi) Sürüyü otlatan kimse		
		'En iyisini Allah bilir' anlamında bir söz		San, urvan Anlatım bilimi				Üçün ölçütme sayı sıfat Bir Nota			
Fotoğraftaki Aachen' daki tarihi şehir kapısı (Almanca)											Çok iri bir tür örümcek
Yabancı Sevimsiz, antipatik			Parlatıcı kimyasal bileşik						Yaklaşbran, büyüten mercek, pertavsız		Ülkedeki insan sayısı, popülasyon
								Ben zamirinin -e hali Eğlerin baba ve anaları			
Yükselme, yücelme	Karada 1609 m. olan birim Avro' nun diğer adı										
Üstün nitelikli Ateşten arta kalan											
			Korpe dal, sürgün, çıvgın								
Haklı, doğru	Duvar ilanı Açıkgöz, kurnaz				Fiyat artırma Direksiyon çubuğu		Nepal' in ülke kodu Kreasyon				Tarihsel bir döneme ait olan
					Malın satış değeri Fransa' nın başkenti					Kırmızı Tekrarlı ses uygunluğu	
Değişiklikler anlamına gelen eski kelime		Kuş yemi		Yağlı ve koku merhem Soğanlı bir çiçek					Kısaca 'ribonükleik asit'		
						Ergin Eş, koca					Yenişmek maksadıyla yapılan oyun, karşılaşma
Bakış, bakma Bıçak kabı					Bazı arıların ürettiği tatlı besin maddesi				Küçük askeri birlik Kısaca Metre		
			İtalyan eski para birimi					Ateşe dayanıklı bir mineral, evren pulu			
Büyük ve derin karavana					Etek veya paçada dikilmemiş uzunca açıklık						



BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?



Aachen'ın en eski adı nedir ve nereden gelir?

Aachen'ın eski adı genelde Romalıların koyduğu *Aquæ Granni* olarak bilinir. Fransızlar *Aix-la-Chapelle*, Hollandalılar *Aken*, İspanyollar ise *Aquisgrán* olarak tanımlar şehri.

Aachenliler, kendi yerel şiveleri ile şehrin adını *Oche* olarak tanımlarlar ve bundan dolayı kendilerine *Öcher* (Aachenlı) derler. Eski Almanca dilinde ise şehrin adı *Ahha* olarak geçer. Latince ve eski Almanca'da şehrin adı **su**dur. Bu ad da şehrin Romalılardan bu yana bir kaplıca merkezi olmasındandır.

X, Y ve Z nesilleri

Dünya genelinde genç nesiller X, Y, Z nesilleri olarak adlandırılıyor. X nesli yeniliklere adapte olmaya çalışırken, bir yandan sabırla iş hayatlarında kademeye atılıyor; Y nesli iş hayatında hemen yönetici olmayı, para harcamak için çalışmayı tercih ediyor, kendi görüşlerinden asla vazgeçmiyor; Z nesli ise artık sokakta birdirbir oynamıyor, ipad'leriyle sosyalleşiyor...

X nesli, 1965-1979 arası doğanlara denir. Bu nesil kurallara uyumlu, aidiyet duygusu güçlü, otoriteye saygılı, sadık, çalışkanlığa önem veren bir kuşak olarak tanımlanıyor. İş yaşamlarında çalışma saatlerine uyumlu olup, iş motivasyonları yüksektir. Belirli çalışma süresinden sonra kademe atabileceklerine inanırlar ve sabırlıdır. Daha çok yaşamak için çalışırlar. Ayrıca, bu nesil, bir takım icatlara, buluşlara şahitlik etmiştir. Dünyaya gözlerini merdaneli çamaşır makinesi, transistörlü radyo, kaset çalar ve pikapla açan X nesli sakinleri pek çok dönüşüm yaşamıştır. Özellikle, teknoloji açısından düşünüldüğünde, bilgisayar sistemlerinin dönüşümü ve buna bağlı değişen iş yapış şekillerine adapte olmaya çalışmışlardır.



Aachenlı uyanık işadami

1918 yılında Rothe Erde'deki demir çelik fabrikasının kapanması üzerine, uyanık bir işadami çelik üretimi sırasında kalan dağ gibi yığılı cürufu (metal küfü) satın almak istediğini söyler ve uygun fiyata da alır.

Bu cürufu 1936 Berlin Olimpiyat Stadı ve Borussia Dortmund'un eski futbol stadyumu gibi alanların zemininde kullanılmak üzere satar. Hatta Avrupa genelinde spor tesisleri bu cürufu almak için yarışa girerler.

İçinde demir elementi olmadığından, bu cüruf müsabakalarda ve yarışmalarda, sporcuların yaralanmaları durumunda zehirlenme riskini önlemekteydi.



Y nesli, 1980-1999 arası doğanlardır. Kuşaklar arası farklılığın en çok hissedildiği nesil özelliği taşırlar. Çünkü onlar bağımsız olmayı seviyorlar, özgürlüklerine düşkünler ve iş yaşamlarında da farklılar. Belirlenen mesai saatleri arasında çalışmayı sevmiyorlar. Bu yüzden, iş saatinden ziyade işe odaklanmaları gerekiyor. Bu durumda onları için bir parçası haline getirmek önemlidir. X nesline göre Y neslinin örgütsel bağlılıkları azdır ve çok fazla iş değiştirdikleri de söyleniyor. Bir an önce yönetici olmak ya da kendi işlerini kurmak istiyorlar. Onlar, iş hayatını sadece yaşamlarını sürdürebilmek için değil, daha rahat para harcamak için istiyorlar. Y nesli, çok farklı kişisel özellikler taşımakta ve özellikle üniversitelerden yeni mezun olanları kapsamaktadır. Y neslinin uyumsuz olduğu, kendisinden farklı düşünenleri acımasızca eleştiri

Aachen'da bir zamanlar paralı bir yol vardı



Sanayici James Cockerill, 1830 yılında Stolberg Münsterbusch ile Aachen arasında bir şose yol yaptırdı. Eilendorf ve Rothe Erde üzerinden Stolberger caddesine kadar uzanıyordu bu yol. Eilendorflu ve Stolbergli olmayanlar bu yoldan geçmek için para ödüyorlardı. Bunun içinde *Von-Coels-Strasse*, *Eilendorf* ve *Rothe Erde*'de ödeme gişeleri kurdu. Aşağıda resimdeki *Hüttenstr. 19* numaralı bina bunlardan biriydi. Paralı uygulama 1893 yılına kadar sürdü.



yağmuruna tuttuğu da bir gerçek. Bu durum aşırı bireyci olmasından ve otorite tanımamasından kaynaklanıyor. Bu nesil kural tanımıyor.

Z nesli, 2000 yılı ve sonrası doğanlara denir. İnternet ve mobil teknolojileri kullanmayı seviyorlar. Günümüzde yaygın olan akıllı telefonlar, ipad'ler ya da tablet bilgisayarlar ile her alanda aktifler. Özellikle internet aracılığıyla sosyalleşmeyi tercih ediyorlar. Diğer nesillerden farklı olarak, internet ve teknoloji ile doğdukları tabir edilir. Oyuncak yerine ipad'lerle oynarlar ve teknoloji ile birlikte büyürler. Bu yüzden de çabuk tüketen bir nesildir. Fakat internet ile fazla haşır neşir olduklarından aynı anda birden fazla konu ile ilgilenebilme yeteneklerinin gelişeceği tahmin ediliyor. Söz konusu bu yetenek aynı zamanda Y neslinde de yaygın olarak görülüyor ve bu tek bir konuya odaklanmaya göre daha pratik olabilir. Aynı anda dinleme, yorum yapma, resim, video vs. yayınlama/paylaşma yeteneği harika bir şey olsa gerek. Fakat kendisi konuşurken yüzüne bakmadığını düşünen X sakinleri bunu saygısızlık olarak da nitelendirebiliyor. Zaten tehlike ya da uyuşmazlıklar da bu noktada söz konusu oluyor.

SUDOKU SAYFASI

Sudokuda boş kareler 1 ile 9 arasındaki rakamlarla doldurulur. Bu rakamları yerleştirirken dikkat etmeniz gerekenler: 1'den 9'a kadar her rakam her sütunda, her satırda ve her bölgede sadece bir kez kullanılabilir.

basit

6	7					5	9
3			6	1	5		2
	5		3		2		9
	2			4			7
	4		7		6		2
7			8	2	9		5
5	9					8	6

normal

5		1				8		2
2								4
			2	7	5			
		8		2		5		
		7				2		
		4		8		6		
			6	3	1			
1								5
7		6				4		3

zor

5		9		6		2		7
	2		7		9		5	
		5				1		
	8			5			4	
		6				9		
	7		8		2		1	
2		4		1		3		6

5				1	4			
	1					7	6	
			8	5			4	
		2			8			3
1		6				8		2
8			2			9		
	9			6	3			
	4	1					2	
			1	9				4

	1	4			2			3
3					5			
8		9			1			
						9	7	2
7	6	5						
			3			1		5
			4					7
1			9			8	6	

		9		8		6		
	2		7		6		1	
4								3
	9						4	
3								2
	7						6	
1								5
	5		1		3		2	
		6		9		8		

8			7		6			5
		3				9		
	6		4		9		7	
4		5		2		3		9
1		6		4		8		7
	8		3		4		6	
		2				4		
3			5		2			8

			4			7		
		7	1			8		
4	5			8			1	
			5		7		6	8
		9				1		
6	3		9		1			
	2			1			8	7
		3			9	2		
		1			6			

		9				6		
		1		4		3		
6	2						1	9
			6		3			
	9						2	
			4		7			
1	5						8	3
		2		8		9		
		6				2		

	2	5				3	1	
3								9
8			1		2			5
		2	7		4	5		
				1				
		6	8		9	7		
5			2		6			3
6								8
	8	7				4	9	

				5		4		
			7				3	
		1			6			8
	2			4		3		
5			8	3	7			9
		8		9			5	
3			4			2		
	7				8			
		2		1				

2	5					7		
6			8					
				4				6
	4			3		2		
			9	2	6			
		8		1			5	
8			3					
					5			8
		7					2	4

KAPAK KONUSU



Süper seçim yılı 2017'de göçmenlik

Hepimiz biliyoruz ki, zaman su gibi akıp gidiyor. Bir yılı daha geride bırakıp, yenisiyle merhabalaştık. Giden 2016, hafızamızda hiç de iyi hatıralar bırakmadı; bu yıl içinde geldiğimiz Türkiye'de, yeni yerlileri olduğumuz Avrupa'da, gönül ve kültür coğrafyamızda yaşanan önemli ve bir o kadar da can yakıcı, yürek daraltıcı olaylar üzerinde düşünmeliyiz. Olayları sebep netice ilişkileri bağlamında yorumlayıp, hafızamızı kurumsallaştırmalıyız. Zira 2017, bir eskisinden hiç de daha iyi olmayacağına gebe. Almanya merkezli Avrupa Türklerini çok zor bir 2017 bekliyor. Ne karamsarız, ne de ümitsiz... Fakat realist olmaya da mahkumuz ki, yeni yeni hayal kırıklıkları ve şaşkınlıklar yaşamayalım.

Cennet vatan Türkiye'nin etrafında yaşanan, yaşatılan savaşların mağdurlarının kahir ekseriyetini Türkiye, kendi imkanlarıyla misafir ediyor. Savaşların müsebbipleri ise, bu evinden barkından edilenlerin, kendi toprakları yani Avrupa'ya yola çıkmalarıyla uzaktan seyrettikleri savaşın sonuçlarından sadece biri mazlumlarla karşı karşıya geldi ve Avrupa'da kızıl kıyamet koptu. Tüm tartışmalar mülteciler üzerine kurulmaya, analizler güvenlik

tedbirleri hakkında yapılmaya başlandı. Avrupa'yı tanıyan ve iyi bilenlerimizi de asla şaşırtmayan mültecilerin dini aidiyetleri, mensubiyetleri yani İslam, yeniden ve daha yoğun bir şekilde Avrupa asli yerlilerinin gündemine 'tehlake' olarak taşındı ve bu devam ediyor. Yeni yılda da daha yoğun ve planlı bir şekilde tırmandırılarak devam edecek. Almanya başta, Fransa, Hollanda'da 2017'nin seçimler yılı olması, devamlı savunmada olan bizleri biraz daha boğacak, daha çok bunalacağız...

Bizi biz tanımlayalım, başkaları değil...

Ülkelerinde taş üstüne taş bırakmayan AB(D), bölgede yaptıkları tahribatı çok iyi biliyor olmasına rağmen, savaştan kaçıp, kendi içine gelenlerin savaş mağduru insan olduklarını gölgeleyip, İslam'ı 1989 sonrası giydirilen 'yeni rol' üzerinden okuyor, bakıyor. Avrupa asli yerlilerinin zihnindeki hâkim İslam, müslüman eski tasavvuru yeni yeni verilerle (!) daha da korkunç hale getiriliyor. Müslüman çağrışımı yapan içimizdeki İrlandalılar da bu yeni sürece odun, benzin taşıyor, taşıtılıyor. İslamofobi, Müslüman

hasımlığı, hazımsızlığı bugün mü piyasaya sürüldü. Haklarını yemeyelim; Müslüman coğrafyasının devlet idarecileri de, AB(D)'nin yeni İslam resmindeki rollerini layıkıyla yerine getiriyorlar. Türkiye'ye toplu her türlü saldırıların sebebi; bu biçilen role ek-sik noksanıyla, doğrusu yanlışıyla itiraz edışı, başkaldırışı değil de, nedir?

Avrupa'da seçimler yılı olan 2017, Avrupa Türkleri için tahminlerimizin de ötesinde türbülanslara, gerginliklere gebe. Hani derler ya; "perşembenin gelişi, çarşambadan bellidir" diye. Aynen öyle. Seçimler sathı mahallinde, başlatılan popülizmin her türlüşünün tavan yaptığını yaşamaya hazırlayalım kendimizi... Bu tacizlere karşı da sıkı sıkı, oldukça kalın giyinelim.

İmhacı değil, inşacı kültürün çocuklarıyız

İrkçi, ayrıştırıcı, ötekileştirici ve dışlayıcı söylemlerin, tüm parti ve toplumu şekillendirmede önemli dinamikler tarafından tabu olmaktan çıkarılıp, normalmiş gibi kullanılması, Almanya'nın yeni yerlilerinden biri olarak endişelendiriyor insanı. "Burada doğup büyüyen, her türlü sosyalizasyonunu da burada tamamlamış olan genç kuşaklarımız sizce neden içe kapanıyor?" veya "Aidiyet noktasında her geçen gün Almanya'dan duygusal kopukluk yaşıyor?" Almanya'nın bu politikasıyla kendi insanı da olan bu kuşakların gettolar oluşturmasını kendi istiyor sanki. Bu oyuna gelinmemesi için her akliselim, bıkip usanmadan, karşılaşılan engellere de takılmadan, barış ve huzur içinde birlikte yaşam için sözünü yükseltmeye ve bunun hayata geçirilmesine katkı sağlamaya memurdur. Zira bizim İslam anlayışımızda; Müslüman, yaşadığı yerin imhacısı değil, onun inşacısı, imarcısı, ihyacısı ve ıslahçısıdır... Henüz kaybedilmemiş Alman dostlarımıza bunu ısrarla anlatmaya ve yaşamaya mecburuz. "Almanya bizi niye anlamıyor?" sorusu haklı olmakla birlikte, ona takılıp devamlı patinaj yapmak, sadece ırkçılığın, ırkçıların yararına olacaktır.

Populizmin kazanması, bizlerin sessizliğine bağlı

2017'de Avrupa Türkerine bu genel bakış yazımızda, oldukça çok dip not-



Federal Parlamento / Berlin



NRW Eyalet Parlamentosu / Düsseldorf

KAPAK KONUSU



lar ve çeşitli radikallerini bir kenara bırakırsak, merkez medyadan sizlere kimin ne zaman, nerede, ne söylediğini, ne yazdığını, neleri talep ettiğini veya asıllı asılsız iddialarını, bir de kerameti kendinden menkul İslam ve Türkiye uzmanlarının akıllara ziyan sözlerini aktarabiliriz. Bu yazımızı belki biraz daha genişletebilir. Derdimiz o olmadığından, şu misallerle iktifa edecek, yetineceğiz. Zira Anadolu'da, 'Lafın tamamı deliye söylenir!' demişler. Arif olanlar, 2017'de bizleri bekleyenleri anlar.

Federal Koalisyon Hükümetinin büyük kanadı Hıristiyan Demokrat Parti (CDU), federal bazdaki genel merkezinde karşılıklı diyalog çalışmaları için oluşturulmuş, henüz tam manasıyla çalışmaya bile başlamamış olan 'İslam Çalışma Grubu'nu, ırkçılık tek malzemesi olan Almanya için Alternatif Partisi (AfD)'nin popülist iç politika söylemlerinden dolayı lağvetti. Yine aynı koalisyonun küçük ortaklarından hakim, baskın, kültürcü Hıristiyan Sosyal Birliği (CSU), son parti kurtulayında tam 19 sayfalık bir 'Alman İslam'ı Yol Haritası' hazırlayıp bunu programına aldı. Almanya Türklerinin kahir ekseriyetinin sempati besledi-

ği, oyu olanlarının da çoğunun seçtiği bilinen yine büyük koalisyon ortağı Sosyal Demokrat Parti (SPD)'nin de popülizmden nasip aldığını ve seçim programını neyin üzerine kuracağını son açıklamalarından anlıyoruz. Emekçi partisi olarak bildiğimiz, sosyal sınıf mücadelecisi olarak tanıdığımız SPD'nin parti genel başkanı Sigmar Gabriel, *Der Spiegel*'e verdiği en son demecinde, içini kendilerinin doldurdukları 'İslamizm ve terörizme karşı güvenlik için kültürel savaş' istiyor. Sanki Müslümanlar nefret vaizcilerine alkış tutuyormuş gibi onlara sıfır tolerans talep ediyor. Denizde damla bile olmayan bu bahsettiklerini sanki Alman devleti bilmiyor. Fakat onlar üzerinden, tüm Müslümanları ve İslam'ı çarmıha germek, bilhassa yaşlı seçmen tarafından oy getiriyor olmalı ki, duyunca şaşırduğumuz açıklamaları yapmaktan geri durmuyor. Yazık ki, ne yazık... Federal Meclis'teki diğer iki parti olan Yeşiller ile Sol Parti'nin bilhassa Sayın Cumhurbaşkanı Erdoğan eşittir Türkiye üzerinden yaptıkları ve söylediklerini burada tekrara gerek yoktur. Şimdiye kadarki yaklaşımları, bundan sonra yapacaklarının yeterli göstergesidir. Federal Meclis'e girme ihtimali olan Hür Demokrat Par-

ti (FDP), dini çatı örgütlerinin eyalet hükümetleriyle yaptıkları anlaşmaları iptal edeceğini açıkladı. Bu anlaşmalar, Türk dini çatı örgütlerinin açıklamalarının aksine, bir devlet anlaşması değil ama bizimkiler, tabanlarını gaza getirmek ve onlara güya çok önemli işlere imza attıklarını göstermek için, tamamen gerçek dışı olan devlet anlaşmaları kavramını kullanmaktan geri durmuyorlar. Bir de sanki aksini iddia eden varmış gibi; 'Federal ve eyalet anayasalarımız, kanunlarımız her türlü dini değerlendirmelerin üstündedir' diyenlere gıcık olmamak mümkün değil. Esas tüm bu gerginliklerin, gerilimlerin, ötekileştirmelerin, dışlamacılıkların, öcüleştirmelerin politik mimarı, ırkçı diğer tüm küçük partilerin bileşkesi olan Almanya için Alternatif Partisi (AfD)'dir. Merkez partilerin politikalarını AfD'nin söylem ve eylemlerine göre belirlemeye başladığı Almanya'da, orta direk ve göçmen asıllıların da dahil olduğu sosyal olarak alt tabakanın oldukça türbülanslı günleri kapıda gibi...

Hepimiz gelişmeler karşısında sorumluluk almalıyız

26 Mart'ta Saarland, 7 Mayıs'ta Schleswig-Holstein, 14 Mayıs'ta Kuzey Ren Vestfalya eyalet ve Eylül'de de genel seçimlerin yaşanacağı Almanya ile Fransa ve Hollanda'da, seçimlerinin tek değişmez konusu, iç güvenlik eksenli, İslam, Müslümanlar ve terör olacak. Tüm cümleler, vaatler, politikalar bunların üzerine kurulacak. Peki, kendi arasında bile henüz bir küçük olayda tek sesliliği sağlayamayan, mesela Almanya Müslümanları, tüm bu sıkıştırmalara karşı neler yapabilir, yapmalıdır? Yoksa şimdiye kadar olduğu gibi ve ivedilikle terkedilmesi gereken, yine reaksiyonersavunmacılığa mı bürünecek? Almanya Müslümanlarının acilen cevaplayıp, yol haritasını oluşturmak için geç de olsa harekete geçmesi, barış ve huzur içinde birlikte yaşam için aksiyoner olması, hayati önem taşıyor. Almanya Türklerini temsil etme iddiasındaki toplum kuruluşlarımızın değerli yöneticileri, harekete geçilmemesini tevil edecek hiçbir gerekçelerinin olmadığını artık bir zahmet kabul etmelidirler. Onların kısır, vizyonsuz, hesaplıktan hareketle idare-i maslahatçılıklarında deniz bitti. Kimsenin Almanya Türklerinin



KAPAK KONUSU

yarınlarını harcıyarak, kendi bugünlerini kurtarmaya hakkı ve cüreti olmamalıdır. Bunu yapanlarımızı tarih, hiç de iyi sıfatlarla yazmayacaktır... Bu cümlelerimiz, toplum kuruluşlarımızın idarelerine 'fırça' veya 'zılgıt' olarak anlaşılmalıdır. Haddimize de değil. Bilen bilir; tüm marjinalleştirilme, değersizleştirilme, ötekileştirilme, yaf-talanma risklerine rağmen yapmaya çalıştığımız: Reel tabloyu, bütün çıplaklığıyla tasvire gayrettir ki, Avrupa Türklüğündeki varoluş hasarlarımızın daha da büyümeden önüne geçilsin...

Artık, buralılığın dördüncü kuşağını da yaşayan biz, Avrupa Türklerinin, dertlerimize çare bulmada, teorik ve pratikte ciddi katkıları olacak hayatın her alanından insanlarımız, sandığımızdan da çok çok fazladır. Yeter ki, o insanlara katkı sağlamalarının alanları



açılınsın. Genel başkanların veya birim amirlerinin etraflarındaki, 'İsabet buyurdunuz, Efendim', 'Çok doğru dersiniz, bunu yapmalıyız', 'Almanya'nın hassasiyetlerini ne güzel tasvir ettiniz', 'Tabanımızla devamlı iritibattayız', 'Cemaatimiz, çalışmalarımızdan ziyadesiyle memnunlar' vs. vs. gibi tepeden tırnağa yağlamacı, reel karşılıksız cümlelerle mesafe kat edemeyeceğimizi, bulunduğumuz yer, net bir şekilde gösteriyor olmalı...



Avrupa'nın hastalığı ırkçılık, yükselişte!

Dikkat edersek, yazı gittikçe uzuyor. Oysaki detaylara bırakın girmeyi, teğet bile geçmedik. Naçizane teşhisin daha T'sindeyiz. Sizleri daha fazla sıkmadan, yavaştan yazımızı bağlayalım.

Avrupa Türklerini seçim yılı 2017'de bekleyen gerilimlere ilaveten, kahpelerin geldiğimiz vatan Türkiye'yi kana bulamalarının sonuçlarının buralara da yansımalarının işaretlerini almaya başladık. Ülkeyi kana bulayan, masumlara kıyan insan denilemeyecek yaratıklar, Avrupa ülkelerinde üniversitelerde çeşitli konferanslar şeklinde kendilerini göstermeye başladı. Bunların yoğunlaşmasının, bilhassa Avrupa Türkleri arasında, ırki ve mezhebî gerginlikleri de beraberinde getirmesi muhtemel. Anadolu insanının sağduyusuyla, milli, sivil ve demokratik yani yeniden dirilişin mücadele örneklemelerine en azından zihnen hazırlanmalıyız.

Felaketler yılı olan 2016 Avrupa'sında mülteci krizi, İslamofobi, nasyonal sosyalizm ve ırkçılık zirvedeydi. Toplum, reel karşılığı olmayan kavramlar üze-

rinden rahatlatılmaya çalışılıyor. Toplumlarda karamsarlık sürüyor. İslamofoblar, göç ve göçmen düşmanları, nasyonal sosyalistler, aşırı sağ ve popülistler yükselişte. Göç ve Avrupa karşıtı hareketlere yönelişlerin gelip dayandığı yer ortada. İlk önce İngiltere'nin 'Brexit'i, ardından da ABD'de, oluşturulan tüm kamuoyu kanaatlerine karşın Donald Trump'un seçimlerden galip çıkması ve Avrupa'nın yaşadığı şok ve Avrupa'daki ırkçıların ortak kongreler yapma buluşmaları... Ayı bir yazı konusu olan demokrasi, özgürlük ve barışın kırılabilirliği ve geri dönüşümlülüğünü düşünenler, geleceğimiz açısından ciddi kafa yormalı. Avrupa'da varlığımızı sıhhatli sürdürebilmek ve yarınlarda, kültürel kimliğimizle, çoğunluk toplumlarıyla barış ve huzur içinde birlikte yaşam için tek çaremiz; her alanda, hiç bir gerekçe üretmeden, layıkıyla kurumsallaşmak ve bunun gereğini acilen yerine getirmektir. *Bunun dışında başka bir yol bilen, teklifi olan varsa, buyurun, bekliyoruz...*

Muhsin Ceylan



Aachen

Roermonder Str. 77
52072 Aachen

Training: Di./Do. 18.30
Sa. 13.30

Stolberg

Prämienstr. 249
52223 Stolberg

Training: Mo./Mi. 18.30

Eschweiler

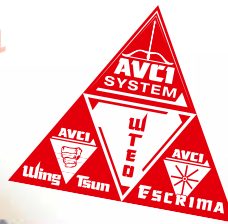
Röthgener Str. 57
(Eingang Mittelstr.)
52249 Eschweiler

Training: Mi./Fr. 18.30

Tel.: 0177/4552191

Ayçi Escrima

Stock- und Waffenkampf zur
Selbstverteidigung mit und gegen
Hieb-, Stich- und Schnittwaffen
– übertragbar auf diverse
Alltagsgegenstände.



Ayçi WingTsun

Waffenlose Selbstverteidigung in allen
fünf Kampfdistanzen – direkt, effektiv,
realistisch und funktionell.

SELBST- VERTEIDIGUNG

für Frauen, Männer,
Jugendliche und Kinder

pure

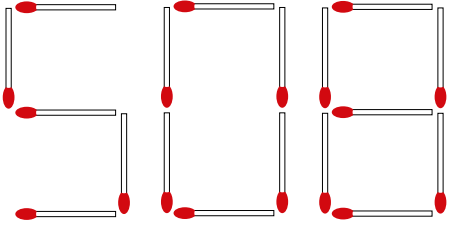
www.aachen.wteo.org

Zwei
kostenloses
Probetraining!

BİLMECE SAYFASI

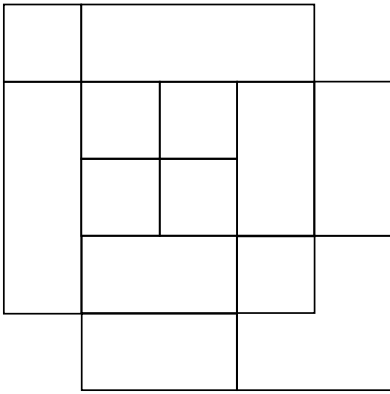
Kibrit çöpü sorusu-1

Aşağıda kibrit çöpleri ile 508 sayısı oluşturulmuş. Sadece 2 kibrit çöpünün yerini değiştirerek elde edebileceğiniz en yüksek sayı kaç olurdu?



Kare sorusu

Aşağıda irili ufaklı toplam olarak kaç tane kare vardır? Sayabilir misiniz?



Hedef tahtası sorusu

Aşağıdaki sıralı üç hedef tahtasından sonra hangisinin gelmesi gerekir?



İşlemleri yapın

Boş kutulara yerleştireceğiniz doğru rakamlarla işlemlerin hepsi doğru çıksın.

$$\begin{array}{|c|c|} \hline & 6 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & & 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & & 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & 0 & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 2 & 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 5 & & 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & 8 & \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 8 & \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline & 6 & \\ \hline \end{array}$$

Resimdekiler ne olabilir? Aşağıda nesnelerin sadece küçük bir bölümleri görülmektedir. Bunlar sizce ne olabilir?



a



b



c



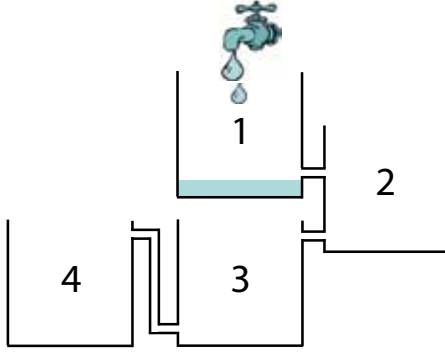
ç



d

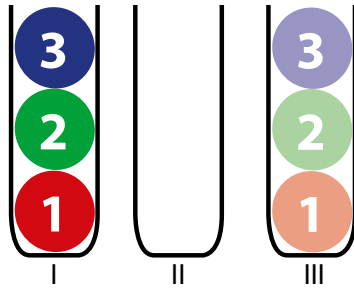
Su tankı sorusu

Aşağıda birbirine borularla bağlı 4 adet su tankı bulunuyor. Musluğu açıp, suyun sürekli akması sonucunda ilk olarak hangi tank suyla dolar?



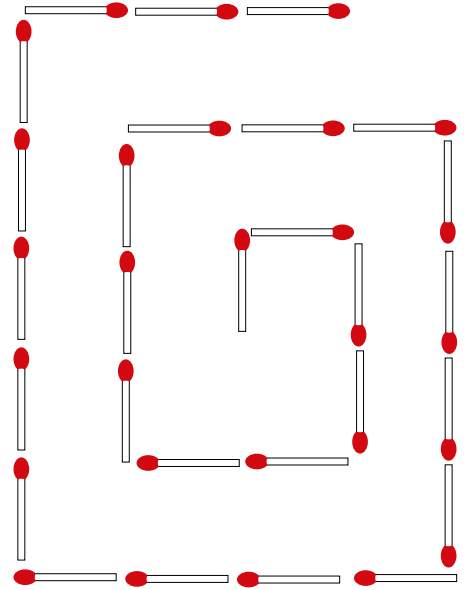
Tüp sorusu

I. tüpteki topları sırası bozulmadan III. tüpe taşımak için en az kaç hamle yapılmalıdır ve bu hamleler nelerdir?



Kibrit çöpü sorusu-2

Aşağıda 4 adet kibrit çöpünün yerini değiştirerek 4 adet kare oluşmasını sağlayabilir misiniz?



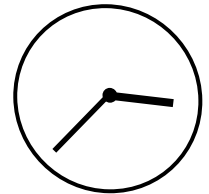
İskambil kağıtları ile dört işlem

Aşağıdaki kupa, karo, maça ve sinek sembolleri 1 ile 9 arasında herhangi bir sayıyı temsil etmektedir. Verilen ipuçlarını kullanarak bu sayıların neler olduğunu ve ? işaretli yere gelmesi gereken sayıyı bulabilir misiniz?

♥	♦	♣	♠	23
♠	♥	♠	♦	25
♦	♠	♣	♥	23
♣	♥	♠	♣	28
23	21	32	?	

Saat sorusu

Şuan saat 3:35. Eğer saatimiz, saat yönünün tersine 90 derece döndürülürse saat kaç olur?



BAŞKA İŞLER YAPANLAR: MURAT TUR



lazım. Apartman dairelerindeki merdiven için de geçerli bu.

En basit şekilde evlerimizi ve işyerlerimizi nasıl daha güvenli hale getirebiliriz? Bir takım örnekler verebilir misiniz?

Evet, güvenlik şart oldu! Güvenlik kapı ve pencere kilit sistemleri tafsiyesinde bulunuyoruz. Kalite çok önemli ve bunun ucuzu yok. Her ev değişik olduğu için müşterimizle birlikte evi analiz ediyor ve öneride bulunuyoruz.

Sigorta (*Hausrat*) için, evden çıkarken, pencerelerinizin yarı açık olmaması, kapınızın iki kere kitlenmesi gerekir. Bunları, insanlarımız önemsemiyor ve uygulamıyorlar. Hırsızlık olayında, sigortalar bazen yardımcı olmuyor ve hasarınızı karşılamıyor.

Anahtarı unuturuz, kaybederiz ve evimize, arabamıza giremeyiz. Bir anahtar tamircisi ararız ve birini buluruz bir şekilde. Gelir ve bir kaç saniye içinde kapımızı açar. Borcumuzu sorduğumuzda "Oha" denecek bir rakam söyler. Bir kaç saniye için... Burada bir sorun var. Bunu bir anlatır mısınız bize?

Aachen'da bir kilitlenmemiş kapı açma ücreti gündüz 50 ile 100 € arasında değişiyor. Neden? Güvenli kapı olabilir, açma olayı uzun sürebilir, kilit sistemi bozuk olabilir vs... Müşteri bir şeyi unutuyor galiba. 7/24 *Schlüsselnotdienst* çağrılıyor, yani 24 saat hizmetinizde. Bu, maliyeti yüksek bir iş.

Her zaman, şehrinizde gördüğünüz ya da tanıdığınız bir çilingirin telefon numarasını cep telefonunuza kayıt edin ki, yanlış yeri aramayın. Bu sektörde, bazı firmalardan, uzak yerlerden gelip, bir kaç yüz Euronuza kapıyı, kaçıyorlar. Şaka değil; basit kapı açmaya 1.000 €'ya kadar ödeyen mağdur insanlar gördüm ben.

İnsanlarımıza tavsiyem, güvenlik önlemlerini mutlaka alsınlar ve kapıda kalma ya da anahtar kaybetme gibi durumlarda 0800-Service numaralı çilingir servislerini aramak yerine, yerli çilingir aramaya özen gösterebilirler.

İnsanlarımıza tavsiyem, güvenlik önlemlerini mutlaka alsınlar ve kapıda kalma ya da anahtar kaybetme gibi durumlarda 0800-Service numaralı çilingir servislerini aramak yerine, yerli çilingir aramaya özen gösterebilirler.

Zaman ayırdığınız için teşekkür eder başarılar dileriz...



Günal Günal

"Bölgedeki tek çilingirimiz"

Murat Bey, biraz kendinizi tanıtır mısınız?

Adım Murat Tur, 1973'de Hessen eyaletinin Dillenburg kentinde doğdum.

İlk ve orta öğrenimimi Wuppertal'da tamamladıktan sonra, 1991-1995 arası Elektrik Meslek Okulunu bitirdim. Kısa bir süre, elektrikçi olarak bir firmada çalıştıktan sonra, bir dönem farklı alanlarda çalıştım.

Evli ve üç çocuk babasıyım.

Dergimizi dağıttığımız bölgede, profesyonel anlamda anahtar, kilit ve güvenlik sistemleri yapan bir firmanız var. Bunun öğrenimini nerede aldınız?

Bir dönem metal firmasında çalıştıktan sonra, 2007 senesinde, Köln'de çilingirlik meslek eğitimi almaya karar verdim ve serbest meslek sahibi olarak "çilingir acil servis" (*Schlüsselnotdienst*) alanında çalışmaya başladım.

2010 yılı başlarında ailece Aachen'a yerleşmeye karar verdik ve burada „MTS Schlüsseldienst“ adıyla kendi firmamı kurdum. 2013'de Aachen şehir merkezinde 30 senedir varolan bir çilingir dükkanını devraldım.

Dükkanımdaki Alman çalışanımla beraber, anahtar kopyalama, anahtar malzemeleri, kilit ve güvenlik için çeşitli alternatifler sunuyoruz.

Bu sene, mesleğimde "Bilirkişi" (*Gutachter für Schließtechnik und Schlüsseldienst*) olmaya karar verdim. Açıköğretime kayıt olarak yeni bir eğitime başladım.

Son dönemlerde tüm eyalette ve yaşadığımız bölgede hırsızlık olayları çok arttı ve yeni bir takım yasal önlemler getirildi. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Evet doğru. Hırsızlık olayları maalesef Aachen ve çevresinde gittikçe artıyor.

Polis ya da mağdur kalan müşterimiz bizi çağırdıkça, görüyoruz. Artık her üç günde bir, yeni bir olaya şahit oluyoruz. Organize halinde gruplaşarak dairelere, müstakil evlere girip, hırsızlık yapıp, hemen kaçıyorlar ve polis bunların % 80'inden fazlasını bulamıyor.

Bu sene, NRW'de şart koşulan bir kanun çıktı. Ev sahipleri, kiraladıkları evlere „Rauchmelder“, yani yangın-alarm-sistemi takmak zorundalar. Salona, koridora, oturma ve yatak odalarına tavana montaj etmeleri



İÇİMİZDEN BİRİ:



Almanya'ya gelen ilk nesil temsilcilerimizden Osman Karaduman abimizle sizler için dünü ve bugünü konuştuk. Umarız keyifle okursunuz.

Osman Abi, bize biraz kendini tanıtır mısın? Osman Karaduman kimdir nereden gelmiştir?

Ben, 1949 Bayburt doğumluyum. İlk ve orta tahsilimden sonra, ticaret okuluna gittim ve daha sonra, Kocaeli'de Bayındırlık ve İskan Bakanlığı'nda memur olarak çalışmaya başladım. Askerlikten sonra da, 1972 yılında, 21 yaşında Almanya'ya geldim.

Almanya'ya yolun nereden düştü?

Ben aslında eşimle Almanya'ya gelmeden önce tanıştım. Nikah da yapmıştık ama Almanya'ya, evlenip gelenlere çalışma müsaadesi almada zorluklar oluyor diye, tek başıma, buraya bir tekstil firmasına kontratlı işçi olarak geldim. Köln tren istasyonunda, benimle birlikte bir kaç bayan da vardı ve bir Anadolu genci olarak bu bayanların buraya yalnız gelmelerine şaşırmıştım ama ben Türkiye'den

Almanca öğrenip geldim ve onlara tercümanlık yaptım. Buraya gelenleri, kontratlı oldukları firma temsilcileri alıp gittiler. Bu ilk anılarımdan biridir.

Daha sonra neler yaşadın?

Buraya geldikten sonra, tekstil firmasında işe başladım ve ilk olarak da hemen düğün yaptım. Burada o zaman, şimdiki gibi düğün salonları, orkestralar yoktu. Almanya'da ilk düğün yapanlardan biriyim. Aachen Eilendorf'ta *Lindenhof* vardı; orada düğünü yaptık. Türk orkestrası yoktu o zamanlar; Alman orkestrasına tarif ettik onlar çaldı ve bazı becerikli arkadaşlar vardı; onlarda birşeyler söylediler. Böylece düğünü yaptık. Ben hep tekstilde çalıştım. Çünkü, o zamanlar kontratlı olarak geliniyordu. İki sene tekstilde çalıştıktan, sonra Philips'in televizyon camları üreten fabrikasına girdim. Philips'te çalışma şartları biraz ağırdı. Şöyleki, biz fazla mesai yapmak ve daha fazla para kazanmak



1972 / Aachen

istiyorduk. O zamanlar, 1972, 1973 yılları, fazla mesai dedin mi, komple bir vardiyayı çalışmak zorundaydın. Tabii olarak, bu da bize aşırı geliyordu. Ben bir yıl sonra Philips'ten de ayrıldım ve tekrar tekstil firmasına girdim. Eşimle beraber uzun yıllar bu firmada çalıştık ve güzel paralar kazandık o zamanın şartlarına göre. O yıllarda iş problemi yoktu; buradan çık, başka bir firmaya gir. 30 sene çalıştım ve Almanlarla hiç bir problem yaşamadım. Hanımımınla birlikte üç çocuk büyüttük ve hamdolsun iyi bir yaşam sürdük.

Sen gönüllü olarak yaptığın işlerle bilinen birisin. Ne zamandan beri bu tür sosyal işler yapıyorsun?

İlk olarak, çalıştığım firmada işçi temsilcisi oldum ve 15 sene bu görevi yaptım. Bu işçi temsilciliği yıllarımızda, işçi arkadaşların problemlerinin olması ve benim iyi Almanca bilmem, bu gönüllü sosyal işlerde çalışma yapmamı bir yerde zorladı diyelim. Çünkü insanlarımızın yardıma ihtiyaçları vardı. Bizim geleneklerimizde ve töremizde, biliyorsun, müşkül durumda olan insanlara yardım etmek vardır; bizlere böyle öğretildi ve çok arkadaşımızın haklarını burada koruduk ve savunduk.

Aachen Yunus Emre Camisi cemaatinin "Osman Abi"si olmak nasıl bir duygu?

Biz, inançlı bir milletiz; bu sebeple geldiğim zamandan beri maneviyatla ilgimizi koparmadık ve ibadetle-



1972 / Nikah - Hereke, Türkiye



1972 / Düğün - Aachen, Almanya

OSMAN KARADUMAN



rimizi yapmaya çalıştık. O zamanlar Aachen'da Türklere ait bir cami yoktu. Araplar tarafından inşa edilen Bilal Cami'de ibadetlerimizi yapmaya çalıştık. Sağolsun, o zamanki büyüklerimiz teşebbüs ettiler ve Aachen'da bir yer kiralayak başladıkları bu manevi hizmeti, kırk yıl sonra biz burada bize yakışır minareli ve kubbeli bir külliye ve kültür eğitim merkezimizi yaptık. İnşaata bitmek üzere inşallah; bu yıl açılışını yapacağız. On seneye yakındır Aachen Yunus Emre Cami Cemiyeti Yönetim Kurulunda yönetici olarak, dernek üyelerimize, ben bizzat, her konuda hizmet vermeye çalışıyorum. Cemiyetimizin üye ve cemaatin, dernekle ilgili veya her hangi bir konuda bize üye olsun, olmasın, elimden gelen yardımı yapmaya çalışıyorum. Cemaatin teveccühü beni "Osman Abi" olarak görmeleri. Cami üyelerimize ve camii cemaatimize bu zamana kadar, camii inşaatı süresince yardım ve hizmetlerinden ötürü ayrıca çok teşekkür ederim; Allah hepsinden razı olsun.

Gönüllü çalışmalar yapmak Almanlarda çok yaygın, ancak bizim toplumumuzda öyle değil; bu gönüllü sosyal hizmetlere katılmak isteyen gençlerimize neler tavsiye edersin?



Bu konuda şunu diyebilirim; topluma faydalı hizmet veren kuruluşlara, ki bunun illaki bizim derneğimiz ve cemiyetimiz olması gerekmez, Türk toplumuna, dinimize, gelenek ve göreneklerimize, kısaca Türk toplumunu kucaklayan bütün sosyal hizmet veren kuruluşlara, herkes bildiği ve yapabildiği konularda hizmet etmek için gitsinler, yardımcı olsunlar, karşılık beklemeden, fedakarlık yapsınlar.

Son olarak neler söylemek istersin?

Bizim, Türkler olarak, burada iki misyonumuz var: Türküz ve müslümanız. Şu anda, Almanya ve Avrupa'da bu terör örgütleri yüzünden, bize olumsuz bakmalar arttı. Bu durumları ortadan kaldırmak bizlere düşüyor, çünkü Türk dediğin zaman, Müslümanlığın en büyük temsilcileri bizleriz, bu nedenle Avrupalılar Müslümanlığı bizle özdeşleştiriyorlar. Bize burada düşen görev, bildiğimiz konularda, gönüllü olarak, sivil toplum kuruluşlarında hizmet etmektir. Alman vatandaşı olan gençlerimiz, siyasi partilere üye olarak, oralarda bizleri temsil etsinler. Çünkü bizler Avrupa'da olmamız gereken yerde değiliz. Alman kanunlarına uyararak, kendi dinimizi ve kültürümüzü yaşatmalı; bu topluma uyum sağlamalı ve burada kalıcı olduğumuza göre, toplumla en iyi iletişimi kurarak, Almanya ve Türk toplumuna faydalı olunmalıdır derim. Bana yer ayırdığınız için Bizim Aachen dergisine ve çalışanlarına teşekkür ederim.

Biz de sana teşekkür ederiz.

Abdullah Yaşar



Her türlü inşaat işiniz için üstün kalite aletleri UYGUN FİYATLARA sunuyoruz.

Her türlü inşaat işi için İHTİYACINIZ olacak inşaat makineleri ve özel aletleri KİRALIYORUZ.

Aralarında Türklerin de olduğu çalışanlarımızdan güler yüzlü hizmet ve PROFESYONEL DANIŞMANLIK alabilirsiniz.



hilft immer!

Deubner
BAUMASCHINEN

www.deubner-bau.de

Schönebergstraße 9
52068 Aachen
Telefon: 0241 / 96 820-0

ÖNCE SAĞLIK

Yorgunluk deyip geçmeyin

Yorgunluk sık karşılaşılan sağlık sorunlarından biridir. Doktora müracaat eden her üç hastadan birinde, yorgunluk yakınması, önemli şikayetlerden biridir. Hafif ya da ağır, kısa ya da uzun, ilerleyici ya da geçici olabilen yorgunluğun farklı nedenleri vardır. Diğer taraftan şiddetli yorgunluk çekiyor, kaslarınızda ağrı ve güçsüzlük hissediyor ve uyku bozukluğu yaşıyorsanız "Kronik Yorgunluk Sendromu"na yakalanmış olabilirsiniz.

Genellikle yoğun çalışma temposuna sahip olanlar, üst düzey yöneticiler ve mükemmeliyetçi kişilerde görülen "Kronik Yorgunluk Sendromu" sadece hafif yorgunluk ve isteksizlik gibi belirtiler ile ortaya çıkabileceği gibi, iş hayatındaki verimde ciddi oranda düşüş ve sosyal hayattan kopma gibi sorunlara yol açabilecek kadar şiddetli seyredebilir. Hatta kişiyi günlük aktivitelerini bile yapamayacak düzeyde bakıma muhtaç hale bile getirebilir. Sanılanın aksine sendrom "dinlenmekle" geçmiyor.

Günümüzde modern çağın yaygın hastalığı olan "Kronik Yorgunluk Sendromu", 6 aydan uzun süren, boğaz, kas, eklem ağrısı, bulantı ve konsantrasyonda bozulma gibi, eşlik



eden tablolarla kendini gösteren, sürekli ve tekrarlayıcı seyretmesinin yanı sıra birçok sistemi tutan bir hastalıktır. Bu sendrom 30-50 arası yaş grubunda, özellikle de kadınlarda daha çok ortaya çıkar. En az 6 ay süren sürekli ve tekrarlayıcı yorgunluk haline aşğıdaki belirtiler de eşlik ediyorsa "Kronik Yorgunluk Sendromu"ndan söz edilebilir: Konsantrasyonda bozulma ve unutkanlık, kas ağrısı, boğaz ağrısı, eklem ağrısı, dinlendirmeyen uyku ve uyku bozuklukları, egzersiz sonrası bitkinlik, enerji kaybı, bulantı, kendine, işine ve yaşama karşı negatif tutumlar, huzursuzluk.

"Kronik Yorgunluk Sendromu" ile baş etmek için yapılması gerekenler:

- Stres kaynaklarınızı tanıyın, bu kaynakları yönetin ve sizi yönetmesine fırsat vermeyin.
- Çalışma ortamlarınızı

- yeniden düzenleyin. Yani aşırı iş yükünden kaçının.
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Gevşemeyi öğrenerek, kas gevşetici egzersizler yapın.
- Bol vitaminli, mineralli besinler tüketin.

Diğer taraftan tabii ki yorgunluğun tek sebebi ruhsal yorgunluk veya motivasyon eksikliği değil. Kansızlıktan, tiroid hormonu yetmezliğine, kas hastalıklarından, beslenme yanlışlıklarına, aşırı kafein tüketiminden, fazla miktarda alkol alımına kadar çok çeşitli faktörler yorgunluk yapabilir. Bu yüzden yorgunluk önemsenmesi gereken önemli bir sağlık sorunudur. Çünkü;

- Altta yatan ciddi bir sağlık sorunu olabilir (hipotiroidizm, B12 vitamin eksikliği, kansızlık, kanserler, bağışıklık sistemi hastalıkları ve önemli enfeksiyon hastalıkları gibi)
- Hastada tedavi gerektiren psikiyatrik bir hastalık bulunabilir.

Ayrıca yorgunluk şikâyetinin şiddetine göre kişinin iş ve özel yaşamı, sosyal ilişkileri, yaşam kalitesi bozulmakta, kronik yorgunluk sendromu tanısı alan hastaların dörtte birinin işsiz kaldığı bildirilmektedir. Bu yüzden eğer sizde yukarıda belirtilen şikayetler mevcut ise, en kısa sürede doktorunuza başvurmanızı öneririz.



Soğuk havalarda yapılması gerekenler

• **Dışarıda geçirilecek süreye dikkat edin!** Öncelikle ne kadar hazırlıklı olarak soğuk havaya çıkıyor olsak da dışarıda kalacağımız süreyi mümkün olduğunca kısa tutmalıyız. Aslında soğuk hava bağışıklık hücrelerinin sayısını artırarak mikropalara karşı savunma sistemimizi güçlendiriyor. Fakat soğukta kaldığımız süre uzadıkça vücudumuzun mücadele gücü giderek tükeniyor ve hastalanmaya yatkın hale geliyoruz.

• **Kat kat lahana gibi giyinmek vücut ısıımızın korunmasını kolaylaştırıyor.** Bir veya iki kalın kazak yerine kat kat giyilen kıyafetler gereğinde gün içerisinde girdiğimiz sıcak ortamlarda terlemeyi engeller. Aksi taktirde üzerimizde birikebilecek ter dışarıya çıktığında üşütmemize ve kas tutulmalarına

neden olabilir. Naylon esaslı hava geçirilmeyen kumaşlar yerine, terlemeyi engelleyen ve ıslanmaya karşı koruyucu özellikte kıyafetler giyilmeli.

• **Vücudumuzun dayanıksız bölgelerine dikkat!** Burun, kulak, baş, eller, ayaklar ve parmaklar soğuğa en dayanıksız bölgelerimizdir. Çift kat eldiven çorap ve başlıkla çok daha iyi korunmamız gerekli.

• **Akciğer ve kalp hastaları soğuk havada sağlığınıza daha özen gösterin!** Mümkünse soğuk havalarda dışarı çıkmayın. Çıkmanız gerekli ise tedbir almalısınız.

• **Yüksek tansiyon hastaları acil durum ilaçlarınızı yanınıza alın!** Bu kişilerin burun, kulak, baş, eller, ayaklar ve parmaklardaki kılcal damarların soğuktan büzülmesi sonucu tansiyonlarının daha da yükselebileceğini bilerek doktorlarına danışarak yanlarına acil durumda kullanacak ilaçlarını almalarını tavsiye edebiliriz.

• **Sıvı alımı çok önemli!** Yeterli sıvı alımı olmadan, uzun süre soğukta kalmak vücudun uç noktalarında susuzlu-

ğa bağlı olarak kılcal damarlarda daralmaya neden oluyor, bu durum soğuk yanığı denen donmalara sebep olabilir. Kahve ve çay gibi idrar söktürücü özelliği olan içecekler aslında burun ve boğaz salgılarını kuruttuğundan, bunun yerine ıhlamur, kuşburnu, nanelimon çayı tüketimi önerilmektedir.

• **Egzersiz ihmal etmeyin!** Düzenli yapılan egzersizin birçok faydası yanında, soğuk havalara bağlı soğuk algınlığı ve gribal hastalıklara karşı dayanıklılığı arttırdığı biliniyor.

• **Kayma ve düşmeye dikkat! Elleri cepte olmasın!** Özellikle yaşlılarda düşmeye bağlı kırıklar kolay ortaya çıkabiliyor. Dışarı çıkmak zorunda olanların tabanı kaymayan ayakkabı giymeleri, baston taşımaları, küçük adımlarla yürümeleri öneriliyor. Düşerken kendinizi koruyabilmeniz için ellerinizin cebinizde olmaması gerekiyor.



Dr. Murat Kopuk
Bezirkskrankenhaus
Kaufbeuren/Psychiatrie

Genç ve başarılı uzmanlarımızdan anlamlı bir proje: "Türkçe Sağlık Semineri"

Hepimiz biliyoruz ki, her zaman duyduğumuz hastalıklar hakkında aslında ne kadar da az bilgi sahibiyiz. Kalp krizi olsun, bel fıtığı olsun, böbrek taşı olsun ancak başa geldiği zaman insanların araştırma ve öğrenme isteğini arttırıyor. Oysa bu hastalıklar hakkında bilgi sahibi olmak, onlardan korunmak kadar önemlidir.

Bilgilenmek, korunmak ve doğru tedavi olmak adına kardioloji baş uzman yönetici Dr. Murat İlboğa, beyin ve bel cerrahi baş yönetici Dr. Metin Kalkan ve üroloji şefi Prof. Dr. Ziya Akçetin elele verip Aachen ve çevresinde yaşayan vatandaşlarımız için seminerler düzenleme projesi içerisine girdiler.

Bu proje hakkında biraz daha bilgi sahibi olabilmek ve kendilerini biraz daha tanıyabilmek için Dr. med. Murat İlboğa ve Dr. med. Metin Kalkan ile bir söyleşi gerçekleştirdik. Prof. Dr. Ziya Akçetin ile 17. sayımızda bir söyleşi yapmış ve sizlere tanıtmıştık.



Dr. M. İlboğa

Dr. M. Kalkan

< Prof. Dr. Ziya Akçetin



Merhabalar. Öncelikle yoğun iş temposunuz arasında bizim için vakit ayırabildiğiniz için teşekkür etmek istiyorum. Proje konusuna değinmeden önce sizleri kısaca tanıyabilir miyiz? Murat Bey, sizinle başlayalım.

Ben doktor Murat İlboğa. Hagen doğumluyum ve 37 yaşındayım. Evliyim ve bir çocuğum var. Kardiyoloji (kalp) uzmanlığımdan sonra değişik hastanelerde invaziv (girişimci) kardiyoloji bölümünde baş uzman olarak çalıştım. Son olarak Klinikum Leverkusen gibi büyük bir hastanede yoğun olarak anjiyo (kateter) laboratuvarı bölümünde çalıştım. Eylül 2016'dan itibaren MZ Würselen hastanesinin kalp bölümünde anjiyo laboratuvarında uzman baş yönetici olarak görevdeyim. Bu bölümün oluşup gelişmesinden benim büyük katkı olmuştur.

Sizi de biraz tanıyalım Metin Bey.

Adım Metin Kalkan. Ben, yaklaşık 1,5 yıl önce beyin cerrahisi olarak MZ Würselen hastanesinde göreve başladım. Şu an yönetici doktor olarak görevimi sürdürmekteyim. Durumun özelliği şu ki, daha önce hastanemizde beyin cerrahi bölümü yoktu. Benim de katkımla bu bölümü kurup, genişlettik. Helikopter pistimizin de oluşmasından dolayı, artık travmatoloji tedavilerini de uygulayabiliyoruz. Evliyim ve iki kız çocuğum var. Köln bölgesinden Aachen'a geldim.

Murat Bey, kalp krizi insanların korkulu rüyası. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Evet. Kalp ve damar hastalıkları içerisinde en önemlisi kalp damarlarındaki ani tıkanma sonucu ortaya çıkan, halk arasında kalp krizi olarak da bilinen "akut miyocard" enfarktüsüdür.

Sigara, kötü beslenme alışkanlıkları, sedanter yaşam tarzı gibi önlenabilir risk faktörlerinin halkımızda fazla olması nedeniyle, kalp krizi geçirme yaşı ne yazık ki daha genç yaşlara inmiştir.

Bu konuda sorun yaşayan hastalara ne gibi tavsiyelerde bulunmak istersiniz?

Kalp krizi tedavisinde, erken dönemlerde tıkanan damarı açmak en önemli unsurdur. Bunun en iyi yöntemi ise, erken dönemde yapılan koroner anjiyografi sonrası balon ve stent ile kalp damarlarının açılmasıdır. Örneğin hastanemizde açılmış olan Koroner Anjiyografi Ünitesinde teşhis oluşturulup, tedavi edilebilirler. Hastanemiz 24 saat hizmetinizdedir.

Ayrıca hasta olmayan kişilerin de kalp sağlığı açısından uyarılmasını ve eğitilmesini "koruyucu hekimlik" çerçevesinde gerçekleştiriyoruz.

Metin Bey, bel fıtığı toplumumuzda oldukça yaygın olan bir hastalık mı?

Evet. Hastanemize gelen bel fıtığı hastalarımıza değişik tedavi yöntemleri sunuyoruz. İlk etapta ağrı tedavisi olarak konzervatif ağrı tedavisini uyguluyoruz (iğne tedavisi vb.). Yani tedavilerimiz ilk etapta ameliyatsız

oluşuyor. Hastalarımız, gerekirse, bu esnada hastanemizde kalabilirler; tedavinin olumlu ya da olumsuz olduğunu gözlemleyebilmemiz için. Sadece gerektiğinde ameliyatı uygun görüyoruz. Hastalarımızda ameliyat korkusu çok yüksek. "Acaba felç mi olurum; belki tekrar yürüyemem" gibi düşünceler yoğun. Oysa, bel ağrısı insanın hayat kalitesini düşürüyor. Bunu, daima göz önünde bulundurmak gerek. Ayrıca bel fıtığının tedavisi ameliyatla bitmiyor, hatta ameliyattan sonra başlıyor diyebilirim; rehabilitasyon ve fizik tedavi gibi.

Gelelim projenize... Birlikte yapacağınız bu proje nedir?

Özellikle kendi insanımızı bilinçlendirmek için, bu yılın bahar aylarında bir seminer vermek istiyoruz. Onlara, Türkçe olarak, kendi dillerinde bilgiler sunmak istiyoruz. Anlaşılmamayı, yanlış anlaşılmayı önlemek istiyoruz. Amacımız "dinleyen" doktorlar olmak. Hastalarımızın soru ve sorunlarına zaman ayırmak istiyoruz. Seminere gösterilen ilgi yoğun olursa, ilerideki dönemlerde başka seminerler de düzenlemek amacındayız. Önümüzdeki aylarda yapılacak olan ilk seminerimizin yerini ve saatini, derginizde insanlarımızımıza duyuracağız. Seminerimiz elbette ücretsiz olacaktır. İnsanlarımızın sağlığı bizim için çok önemli. Lütfen geç kalınmasın!

Verdiğiniz bilgiler için teşekkür eder, başarılar dileriz.

Funda Şen



2017'de detoksla arınma, temizlenme

Merhabalar, sizleri en samimi duygularıyla, sevgi ve saygıyla selamlıyorum.

Son yazımda sizlere tavsiye ettiğim, kendinize yapacağınız yatırımı pekiştirecek bir uygulamayla ilgili öneride bulunmak istiyorum. Yerimiz müsade ettiği ölçüde bilgi vermeye çalışacağım. Son yıllarda oldukça popüler olan bu uygulamaların piyasada sunulan, kısa ve uzun süreli birçok çeşidi var.

Malesef, sağlık sektöründe büyük paraların döndüğü bu uygulamalar suistimale oldukça açık!

Konu ile ilgili detaylı bir araştırma yapıp, kendinize en uygun programı tespit edip, uygulayabilir ve hemen faydalanabilirsiniz. Arınmak için hasta olmayı beklemeden, sağlığını koruyabilir ve bağışıklık sistemini arttırarak hastalıklara karşı direnç kazanabilirsiniz.

Ben, nasıl tedavi olunur değil, "Nasıl hasta olunmaz" felsefesiyle hareket ettiğim için, uzun zamandır, her sene iki defa, ruhsal, zihinsel ve bedensel kozmik detoks, arınma, temizlenme programını uyguluyorum. Yıllar içerisinde, fiziksel detoks olarak başlayan uygulamam, zaman içerisinde, araştırmalarım ve denemelerim sayesinde; tekniklerin de gelişmesiyle, birçok tamamlayıcı ilavelerle çok faydalı özel bir kombinasyon haline geldi.

Ruhsal ve zihinsel detoksta nefes terapileriyle, uzak doğu meditasyon yöntemlerini, İslam'daki ibadet uygulamalarıyla birleştirerek harika sonuçlara ulaştım. Olumlu düşünce telkinleri ile subliminal müzik takviyesi ile de bilinçaltı kodlamalarında ve pozitif yaşam konusunda sıçramalar yaptım.

Bedensel temizlik konusunda ise; kan grubuna göre beslenmeyi, ozon terapiyi, kanlı hacamatı ve sülükle tedaviyi, ayak detoksu ve kulak mumlarını, yüzme ve doğa egzersizlerini ilave ederek etkisini daha çok arttırdım...

Detoks öncesinde ve sonrasında doktor kontrolünde 'check up' yaptırarak aradaki büyük farkı tespit edebilir ve görebilirsiniz. Doktorunuzun hastalıklarınızı belirlemesinde fayda var!

Kozmik beden temizliği; ilkbaharda mart, nisan, mayıs aylarında, sonbaharda ise eylül, ekim, kasım aylarında ayın gökteki hareketine göre, yine gökteki ayın (kameri) 9. günü başlanır,

15. günü bitirilir. 15. gün dolunayda kozmik beden temizliği, sulu lavman, detoks, arınma yapılarak, karaciğer, safra, böbrek, pankreas, dalak ve kalın bağırsak temizliği yapılmış olur. Bilindiği gibi dolunay çıktığında med-cezir etkisi ile bir çekim kuvveti oluşmakta ve dünyamızdaki sular bundan etkilenmektedir. Aynı şekilde % 70'i sudan oluşan insan vücudu da bu çekimin kuvvetli etkilerine maruz kalmaktadır.



İnsanlar yaşam enerjilerini devam ettirebilmek için beslenir ve nefes alır. Günümüzde tüketilen gıdalar ve solunan hava kesinlikle sağlıklı değil. Aynı zamanda hayat ritmini günlük yaşam içinde düzenleyememenin tesiriyle stresin de etkisi altında kalınıyor. Bu nedenle vücudun, metabolizma ritmi bozulur. Bu durum insan vücudunu psikolojik ve metabolik toksin içinde bırakır. İşte bu gibi nedenlerden dolayı insanlar hastalanmamak veya hastalıklardan korunmak için kendi vücudunu temizlemeye mecburdur.

30 yaşından sonra insan vücudunun temizlenme ihtiyacı daha fazla artmaktadır. Bunun sebebi bu dönemde koruma direncinin zayıflaması nedeniyle hastalık, rahatsızlık ve diğer olumsuzlukların oluşma oranının daha fazla olmasıdır. İnsan vücudunu koruma ve tedavi için psikolojik ve metabolik olarak temizlemek gerekir.

İnsan vücudunda fizyolojik temizleme sıralamasında ilk olarak kalın bağırsak, karaciğer ve safra kesesi gelmektedir. Detoks kamplarının yapıldığı pahalı oteller size uymuyorsa, evinizde de yapabilirsiniz.

Kür boyunca yapılması gerekenler; İlk olarak beslenme alışkanlığımızı değiştirmek, 1 hafta boyunca, eklemek,

hayvansal gıdalar, et, süt, yumurta, peynir, konsantre gıdalar, şeker, tuz yenmeyecek; kolalı içecekler, kahve, siyah çay içilmeyecek.

İkinci olarak bedene alacağımız bitki sularıyla beslenmeyi uygulamamız, üçüncü olarak da bir hafta metodlu olarak sulu lavman, detoks uygulamasını yapmak.

7inci final gününe özel, 1 bardak (200ml) sızma zeytin yağı ve 1 bardak taze sıkılmış bio limon suyunu karıştırarak, yudum yudum içerek gece yatılır. Beden ve karaciğer sıcak tutulur. Programın 8inci günü yani ayın (gökteki ayın) 15'inden 16'sına geçilen sabah yine lavman, detoks yaparak temizlenip, arınma gerçekleştirilir. (Lavman için 2 litre kaynatılmış ve bekletilmiş su önerilir.)

Eğer insanlar pişmiş yemek ile besleniyorsa, kalın bağırsak normal fonksiyonunu kaybediyor. Bu sonuçlar bilimsel deneyler ile ispat edilmiştir. Bu beslenme tercihi nedeniyle günümüzde ideal ve sağlıklı kalın bağırsağa sahip insan bulmak imkansızdır. Bu yöntemi tercih edenler ilk önce lavman, detoks vasıtası ile kalın bağırsağı düzenli bir şekilde yıkamalıdır. Daha sonra kalın bağırsağın fonksiyonunu normale döndürmek için çiğ taze sebze suyu içilir. Sebze suları temizleyici, meyve suları besleyicidir. Vitaminler yağda çözüldüğü için bir tatlı kaşığı zeytin yağı mutlaka ilave edelim.

Bu su kalın bağırsak ve ince bağırsak içindeki kasları ve sinirleri besler, güçlendirir ve yeniler. Bu karışım her sabah içilmelidir.

Sabahları içilecek olan sebze ve meyve suyu terkihi; ilk başlangıçta vücudu alıştırmak için 150 gr. kırmızı pancar, 150 gr. havuç ve 150 gr. elma suyu ile yapılır. Mevsimlik sebze ve bitkilerin katılması da önerilir (maydanoz, dereotu, ıspanak, tere vs.). Gaz oluşumunu önlemenin, reflü, ülser ve diğer mide rahatsızlıklarının çözüm yolu ise bu karışımın içine taze çiğden 150 gr. lahana suyu, 150 gr. patatesle birlikte alınır.

2017 yılında, ruhsal ve fiziksel yüklerinizden, sıkıntılarınızdan arınmış, hafiflemiş, musmutlu bireyler olmanız dileği ile sevgiyle ve şalıcakla kalın.

Hasan Erdal
Yaşam Koçu



YEMEK KÜLTÜRÜ

Bu kez sizin için biraz farklı yemekler seçtik. Bunlardan ilki Osmanlı mutfağının en sevilen yemeklerinden birisi: Acem pilavı... Hoşunuza gideni deneyin deriz. Afiyet olsun! (SB/ÇB: Su/çay bardağı, YK/TK/ÇK: Yemek/tatlı/çay kaşığı, KF: Kahve fincanı)

Acem Pilavı



Malzemeler: 2 tavuk göğsü, 4 yumurta, 1 SB pirinç, 7-8 dal maydanoz, 1 ÇK kuş üzümü, 1 ÇK çam fıstığı, 1 KF sıvıyağ, 1 TK tuz, 1 ÇK karabiber, 1 ÇK yenibahar, 2 SB su veya et suyu.

Hazırlanışı: 1 KF yağa yıkanmış pirinci koyun, kavurun. 5 dakika sonra suyu ekleyin ve tuzunu atın. Önce orta sonra kısık ateşte 15 dakikapişirin. Kapakla tencere arasına bir kağıt havlu koyarak, pilavı demlenmeye bırakın. Her yumurtayı tek olarak kırıp, çirpin ve hafif yağlanmış tavada sade

omlet olarak pişirin. Bu şekilde 4 ayrı omlet hazırlayın. Demlenmiş pilava, haşlanmış ve didiklenmiş tavuk göğsünü, ince kıyılmış maydanozu, karabiberi, yenibaharı, kavrulmuş çam fıstığını ve kuş üzümünü ekleyin ve karıştırın. 4 eşit parçaya bölün. Her omletin ortasına hazırlanan pilavı koyun ve paket yapar gibi katlayın. Omletleri kat yerleri alta gelecek şekilde küçük, ısıya dayanıklı bir kaba koyun ve 190 derece sıcak fırında 5 dakika pişirin ve sıcak servis yapın.

Arap Kebabı

Malzemeler: 1/2 kg. dana kuşbaşı, 1 kg. olgun domates, 1 adet kuru soğan, 2 adet yeşil sivri biber, 7 ÇK sıvıyağ, 1,5 TK tuz, 1 ÇK karabiber, 1 ÇK kırmızı pul biber.

Hazırlanışı: Domatesleri rendeleyin, bir tencereye koyun ve üzerine yarım kaşık tuz ilave edin. Kısık ateşte rengi hafif değişene kadar pişirin. Diğer

tarafтан kuşbaşı eti başka bir tencerede, sıvıyağda suyunu salıp çekene kadar pişirin. Üzerine yemeklik doğranmış kuru soğanı, ardından da ince doğranmış sivri biberi ekleyin. Malzemelerin hepsi pişince tuz, karabiber, kırmızı pul biberi ekleyin. Baharatlarla bir kaç dakika pişen etli karışımın üzerine pişmiş domates rendesini koyun ve orta ateşte 5 dakika daha pişirip, ocağın altını kapatın.



Çerkes Tavuğu

Malzemeler: 1 adet bütün tavuk, 4 dilim bayat ekmek içi, 2 SB iç ceviz, 2 ÇK sıvıyağ, 2 TK tuz, 1 ÇK karabiber, 1 TK kırmızı pul biber.

Hazırlanışı: Tavuğu haşlayıp, kemiklerinden ayırın ve servis tabağına koyun. Bayat ekmek içini çukur bir kaba koyun ve üzerine bir miktar tavuk suyu ilave edin. Dişe gelecek şe-

kilde dövülmüş ceviz içini ekleyin ve karıştırın. Karışım boza kıvamına gelene kadar, tavuk suyu ekleyin. Tuz ve karabiberi de katıp karıştırın. Hazırlanan karışımı servis tabağında bulunan ayıklanmış tavuğun üzerine dökün ve iyice karıştırın. Sıvıyağı kızdırıp kırmızı pul biberi ekleyin. Pul biberin rengi yağa çıkınca, servis tabağında bulunan çerkes tavuğunun üzerine gezdirin. Soğuk olarak servis edin.



PIZZERIA PONTPASCHA

türkisch - italienische Küche



AB 4,00 € GROSSE
STUDENTENPIZZEN

IMMER DAUER- &
MENÜANGEBOTE

PONTSTRASSE 114-116, 52062 AACHEN, TEL.: 0241 / 40 25 57
ÖFFNUNGSZEITEN: SO.-DO. 11:00-01:00, FR. & SA. 11:00-03:00

www.pontpascha.de

HOBİLERİMİZ:



"Bence her insanın bir yeteneği var sanat alanında ama tabii ki gönül aynasını temizlemesi, yani yola çıkması lazım."

Yusuf Bey, bize biraz kendinizi tanıtır mısınız?

Adım Yusuf Özdemir. 1 Ocak 1967 İstanbul doğumluyum. Hayatımın çoğunu İstanbul'un Avrupa yakasında geçirdim. İlk ve ortaokul yıllarımı Çağlayan lisesinde okudum. Seksenlerde ülkenin siyasi çalkantılı döneminde bırakmak zorunda kaldım. O dönemde de her şey politize olmuştu. İster istemez farklı arayışlara gidiyor insan. Ekonomik zorluklar, gençlik hevesleri... O devirde herkes halk müziği, protest müzik dinlerken, biz Elvis Presley ve diğer eski rock gruplarını dinlerdik. Batılılaşmayı yeni yeni hissetmeye başlamıştık. Duvarlara yazılırdı o devirde sloganlar, aşklar, arkadaşlıklar; farklı bir dönemdi kendi gerçeğiyle. Bu arayışlar içinde bir işe girip, çalışmak cazip geldi bana bir genç olarak. Mobilya sektöründe işe başladım.

Dar gelirlili bir aileden geliyorsanız eğer, hayat size fazla bir seçenek tanımıyor. 17 yıl mobilya sektöründe çalıştım ve sonra askere gittim. Türkiye'nin en uç noktasında çok zor şartlarda askerlik yaptım. Sonra evlendim; bir tane kızım var.

Yaklaşık 33 yaşında Almanya'ya geldim. Burada çeşitli işlere girip çık-



tık. Şu an, bir fabrikada işçi olarak çalışarak, hayatıma devam ediyorum.

Sanata olan ilginiz ne zaman başladı?

Sanata olan ilgim yaklaşık olarak onbeş, onaltı yaşımdan beridir var. Mizah dergilerini ilk gördüğümde büyülenmiş gibiydim; tam olarak kaç yaşında olduğumu bilmiyorum. O zamanlar kahvehanelerde bile masaların üzerinde rastlıyabiliyordunuz. Türk mizahı adına bakarsak muhteşem bir devirdi Oğuz Aral'ın Gırgır dergisi. Birçok yazar çizer oradan geçmiştir. Hatta hatırlayanlar bilirler, pazar günleri çıkardı ama perşembe akşamından dağıtıcılara geldiğinden, oradan hemen almaya çalışırdık; atılmazdı ve cilt yaptırırdık. 1 milyon tiraja çıktığını biliyoruz. Çok iyi bir zamanlardı; Fırt ve daha başka birçok mizah dergisi çıkardı o zamanlar.



Yazar çizer abilere özenir, biz de kariyer çizerdik, dergiye yazardık. Çizdiğimiz resimler, küçük mizah yazıları, okuyucular sayfasında, küçük köşelerde yayınlardı. Çok sevinirdik; hayallerimizi süslerdi. Resimle de o devirde tanıştım, ustaları taklitte.

Bir süredir resim yapıyorsunuz? Bundan bahseder misiniz? Ne zaman başladınız ve ne tür resimler yapıyorsunuz?

Yaklaşık olarak 2014'ten beri ağırlık verdim çalışmalarına. Daha önceleri de ara ara deneme çalışmasında bulunuyordum. Almanya'da iş hayatı ve sosyal hayata uyum sağlamak oldukça zor. Bir de buradaki insanlar sadece paradan, eğlenceden, arabalardan, aldıkları evlerden konuşuyorlar; tüm hayatın sadece bunlar olduğunu sanıyorlar. Başarının sadece maddiyatla ölçüldüğü bir hayat sürerken, tabii ki sanat, edebiyat, resim, heykel, tiyatro, sinema vs. boş şeyler olarak görülüyor. Bir çok arkadaşım bilmez resim yaptığımı; duysalar, görseler herhalde çok şaşırırlardı.

Yaptığım resimleri sınıflandırmak istemiyorum. Sürrealist (gerçeküstücü), portre, *Abstract Art* (soyut sanat) ya da manzara resim çalışmaları ve bunun yanında ahşap boyama, obje çalışması gibi birçok dalda çalışmalar yaptım ve hala kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Bunlar, gerçekten insanı rahatlatan, yeni ufuklar açan, farklı bir bakış açısı getiren sanat dalları.

Kullandığınız malzemeler neler?

Boya olarak genelde akrilik veya yağlı boya kullanıyorum. Yapacağım çalışmaya, konseptte göre de değişebiliyor.



YUSUF ÖZDEMİR



Resim dışındaki hobilerinizden de biraz bahseder misiniz?

Az önce belirttiğim gibi, resim dışında alçı obje çalışması, ahsap kutu, servis tepsi boyama, dekoratif biblo gibi farklı çalışmalar da yapıyorum. Ben her insanın bir yeteneği var sanat alanında ama tabii ki gönül aynasını temizlemesi, yani yola çıkması lazım; kendi yolculuğuna, içsel yolculuğa. Pek çok insan hayat kavgasından bu tür şeylere vakit ayıramıyor.



İleride bir olanak bulursanız, sergi açmak ister misiniz?

Tabii ki benim de hayalim birgün yaptıklarımı insanlarla, sanat severlerle paylaşmak. Sanatın kendisi teşhirdir, yani yayınlamak, göstermek, beğenilmek, sergilemek, taktir edilmek...

Son yıllarda sanat camiasında bir tartışma var: Yapılan herşey sanat mıdır? Benim fikrim, insanı düşündüren, sorgulatan, iyi veya kötü yapıtlar, herşey bir çabanın ürünüdür. Kendini ifade etmek herkesin en doğal hakkıdır. Resim sanatını bilmeyenler, bakıp da görmeyenler için bir kapıdır.

İnsanı bir madde, bir robot gibi gören bu dünya düzeninde sanat, insanın ruhuna hitap eden, şiirle, müzikle,



resimle, heykelle, baleyle, dansla vs. insana nefes aldırın bir enstrümandır. Bunlardan birine aşık olmanız ve edinmeniz gerekiyor. "Sanatsız kalmış bir milletin, hayat damarlarından biri kopmuştur" der kurucumuz.

Sizin gibi sanatla uğraşan kişilerle tanışıp birlikte bir şeyler yapmak ister misiniz? Sizinle iletişim kurmak isteyenler size nasıl ulaşabilirler?

Elbetteki resme ilgi duyan arkadaşlar olursa tanışmayı, fikir alışverişi yapmayı, yardımcı olmayı isterim seve seve, elimden geldiği kadar. Bana mail adresimden ulaşabilirler. Mail adresim: oezdemiryusuf@hotmail.com.

Geleceğe yönelik planlarınız neler?

Geleceğe dönük planlarım arasında bir atölye açmak, kendimi daha geliştirmek, farklı dallarda çalışmalar yapmak, mesela metal sanatı, heykel gibi şeyler var. Tabii, hayatın ne getireceğini bilemezsiniz, sevdiğiniz işi yapmak, güzel bir rüya. İnsana farklı hazlar verir. Resimle kalın, hoşçakalın diyorum son olarak.

Zaman ayırdığınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Sadık Toraman



UNSERE LEISTUNGEN

- Reifen
- Alufelgen
- Radwechsel
- Reifenmontage
- Motorradreifen
- Felgenaufbereitung
- 3D Achsvermessung / Spureinstellung
- Radeinlagerung
- Raderwäsche
- Reifenreparatur

reifen center
ac gmbh

Qualität • Service • Günstig

REIFEN CENTER AC GMBH

+49 241 997 457 00

Eilendorfer Str. 215
(Zufahrt über Hermann-Löns-Str.)
52078 Aachen

info@reifen-center-ac.de
www.reifen-center-ac.de

Mo-Fr 08:00-18:00 Uhr
Sa 08:00-14:00 Uhr

SAĞLIKLI YAŞLANMA

Yaşlılıkta 4 temel besin her gün yenmeli

Uzmanlar, yaşlı bireylerin dört besin grubunun her gün yeterli ve dengeli miktarlarda tüketilmesinin büyük önem taşıdığını belirtti. Her gün, süt ve süt ürünleri, kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, taze sebze ve meyveler ve ekmekek - tahıllar gruplarındaki ürünleri tüketmelerini öneriyor.

Uzmanlar, yaşlılarda enerji gereksiniminin, fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak yetişkin döneme göre daha düşük olduğunu vurgularken, beslenmenin bu dönemdeki birçok hastalığın önlenmesi açısından çok önemli olduğunu vurguluyor.

Yaşlılarda şişmanlık veya zayıflık, kas dokusu kaybı, beslenmeye bağlı kronik hastalıklar, osteoporoz ve kemiklerde kırıklar, vitamin ve mineral yetersizlikleri sık görülen beslenme ve sağlık sorunlarından olduğunu belirten uzmanlar şu bilgileri veriyor: "Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, gereksinime duyulan besin öğelerinin vücuda alınması, beslenmeye bağlı kronik hastalıkların oluşumunun önlenmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ile yaşam kalitesinin artırılması için önem taşımaktadır. Yaşlanma ile görülen fiziksel, hastalık durumu, psikolojik ve sosyal değişiklikler, oluşan tat ve koku almadaki azalma, diş kayıpları, iştahsızlık, besinlerin sindirimi ve besin öğelerinin emiliminin azalması gibi birçok etmen beslenmeyi olumsuz etkileyebilmektedir."



Yaşlılarda günlük enerjinin %12-15'inin proteinden gelmesi, kilogram vücut ağırlığı başına 0,8-1,0 gram protein alınması ve proteinin de iyi kaliteli kaynaklardan (tavuk, kırmızı et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri) sağlanması gerekmektedir. Diyetle yağ alımı enerjinin %25-30'u, karbonhidrat alımı enerjinin %55-60'ı kadar olmalıdır. Yaşlı bireylerin dört besin grubundan her gün yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu dört temel besin grubunu; Tavuk, kırmızı et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, taze sebze ve meyveler,

ekmek ve tahıllar (tam tahıl, bulgur, pirinç, makarna vb.) oluşturmaktadır.

Yaşlılarda artan protein gereksiniminin karşılanmasında tavuk eti önem taşır. Özellikle derisi ayrılarak tüketildiğinde doymuş yağ içeriğinin kırmızı ete göre düşük olması ve kronik hastalıkları olan bireylerde sağlıklı bir seçimdir. Tavuk eti bazı vitaminler ve mineraler (demir, çinko, fosfor, magnezyum, B1, B6, B12, niyasin) açısından iyi kaynaktır. Yaşlılarda B12 vitamini bilişsel işlevler (unutkanlığın önlenmesi), aneminin önlenmesi yönünden oldukça önemlidir. Demir ve çinko için iyi kaynak olması ile bu minerallerin yetersizliğinin önlenmesine destek olur. Sindirim kolay, protein kaynağı tavuk etinin haftada en az 2-3 kez tüketilmesi yaşlılarda sağlıklı beslenme için iyi bir seçenektir.

Aachen ve çevresinde yaşlılık, bunama, yardım ve bakım sigortası gibi konularda bilgi almak için başvurabileceğiniz yerler:

Älter werden in Aachen
Hackländerstr. 1, Aachen
Tel.: 0241 / 432 50 28

Pflegestützpunkt / Städteregion Aachen
Zollernstr. 10, 52070 Aachen
Tel.: 0241 / 51 98 50 67

DemenzNetz StädteRegion Aachen e.V.
Löhergraben 2, Aachen
Tel.: 0241 / 51 00 21 21

Pflegestützpunkt / AOK
Karlschhof am Markt, Aachen
Tel.: 0241 / 46 41 18

Pflegestützpunkt / AOK
Frankentalstr. 16, Stolberg
Tel.: 02402 / 10 41 25

Demenz-Servicezentrum Regio Aachen/Eifel
Bahnhofstr. 36-38, Alsdorf
Tel.: 02404 / 94 83 47

RUND UM DIE PFLEGE
IN DER STÄDTEREGION AACHEN UND IM KREIS DÜREN
EINRICHTUNGEN STELLEN SICH VOR

• Städteregion Aachen • Aachen • Alsdorf • Baesweiler • Eschweiler • Herzogenrath • Monschau • Roetgen • Simmerath • Stolberg • Würselen
• Kreis Düren • Aldenhoven • Düren • Heimbach • Hürtgenwald • Isden • Jülich • Kerzenau • Langenwehe • Linnich • Merzenich • Nideggen • Niederzier • Nörvenich • Titz • Vettweiß

PFLEGEBERATUNG
BEGLEITDIENSTE
BETREUTES WOHNIEN
AMBULANTE PFLEGE
TAGESPFLEGEHÄUSER
STATIONÄRE PFLEGE
HAUSNOTRUF
MOBILE MENÜDIENSTE
SANITÄTSHAUSER
KRANKENHAUSER
KRANKENFAHRDIENSTE

2017
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

AOK & 50+ seniomagazin

YAŞLI BAKIMI KONUSUNDA ÖNEMLİ BİR KILAVUZ

Yayınevimiz FACTOR: G Medien & Ideen tarafından beş yıldır, yılda bir kez yayınlanan yaşlı bakımı kılavuzunun (Rund um die Pflege) yenisi çıkıyor. Yaşlı bakımı hakkındaki tüm bilgilerin ve adreslerin yer aldığı kılavuz, yeni çıkan yasa ile gelen tüm değişiklikler hakkında bilgileri de sunuyor. Aachen Şehirler Birliği ve Düren Bölgesi'nde dağıtılacak olan kılavuz 12.000 adet basıldı ve çok yakında ücretsiz olarak dağıtılacak. Klavuzu resmi dairelerde ve eczanelerde bulabilirsiniz. AOK Sağlık Kasası bu projede bizim partnerimizdir.

Ev temizliğinin püf noktaları

Temizliğin de kuralları var; her odanın ayrı gereçleri, deterjanı var. Maksimum hijyen için işte size temizliğin püf noktaları...

Genel temizlik

- Yaşadığınız ortamın temizliğini olabildiğince sık yapın.
- Ortalıktaki fazla eşyaları yerlerine koymadan temizliğe başlamayın. Önce düzeni sağlayın.
- Parke zeminlerin cilasını en fazla iki yılda bir yenileyin. Kırık ya da darbe almış parkeleri değiştirin.
- Duvar boyalarını da benzer şekilde kontrol edin. Bütçeniz varsa antibakteriyel bir boya seçin.
- Büyük ebatlı mobilyalarınızı temizliği kolay yapılabilecek şekilde yerleştirin.
- Güneşlik yerine jaluzi tercih ederseniz, yıkama yapamayacağınız için sık sık nemli bezle tozunu alın.
- Temizlik gereçlerinizin temizlik sonrası yıkanıp kurutulup kaldırıldığından emin olun.
- Temizlikte soğuk su kullanmayın.
- Temizlik malzemelerinizi amacının dışındaki bölgelerde kullanmayın.



Yer ve yüzey temizliği

- Süpürgenizin vakumlu olması yüzeyden toz kalkmasını önler. Islak zeminlerde süpürge başlığınızın ayarını taş zemine göre ayarlayın.
- Köşeler için elektrik süpürgenizin uçgen aparatını kullanın.
- Islak zemin üzerindeki yiyecek artığı, yanlışlıkla dökülmüş benzeri maddeleri temizleyin, sonra silin.
- Salonda mobilyalarınızı, koltuklarınızı nemli bez ile silin. Lekelere, kumaşın ya da ahşabın özelliğine zarar veremeyecek uygun bir temizleyici kullanın.

- Mutfak, banyo gibi mekanlarda amacına uygun temizlik maddeleri kullanın.
- Camların ve çerçevelerin bakımını ihmal etmeyin. Sert yüzey temizleyicilerle temizlemeyin.
- Perdelerinizi ve koltuk kılıflarınızı ayda bir yıkamaya özen gösterin.
- Duvardaki tablolar, ayna, çerçeve, radyatör petekleri, aplikleri unutmayın.

Mutfak temizliği

- Tencere, tava gibi pişirme gereçlerinizin iyice temizlendiğinden emin olun. Onları sakladığınız dolapları iki ayda bir temizleyin.
- Mutfak tezgahı ve lavabo temizliği sonrası, duru suya batırılmış ve iyice sıkılmış nemli bez ile yüzeyi kurulayın.
- Lavabonun öğütücüsü yoksa, lavabo açıcı ürünlerle giderlerin temiz olup olmadığını kontrol edin.
- Akşam çöp kutusunu boşaltın. Çöp için ağzı bağlı olarak kullanılan çöp poşetlerinden kullanın.
- Buzdolabınızın raflarını deterjanlı su ile temizleyin.

Kadınlar % 22 daha düşük maaş alıyor

Almanya'da kadınlar, hala, aynı işi yapmalarına rağmen erkeklerden daha az kazanıyor. Federal Ayrımcılıkla Mücadele Merkezi (ADS), erkeklerin brüt saat ücretinin, kadınlarınkinden % 22 oranında daha fazla olduğunu duyurdu.



Almanya'da kadınlar, hala erkeklerle aynı işi yapmalarına rağmen, erkeklerden daha az kazanıyor. Bu farkın diğer sanayi ülkelerine kıyasla daha büyük olduğunu kaydeden ADS, bu açığın İngiltere'de % 19,5, Fransa'da % 15,6, Slovenya'da ise sadece % 0,9 oranında olduğunu belirtiyor.

Federal Ayrımcılıkla Mücadele Merkezi'nin yöneticisi Christine Lüder, Almanya'da emeğin ve ücretin standart bir değerlendirmeye tabi tutulmasının zorunlu olduğunu, ücrette eşitsizliğin uzun vadede sadece mağdurlara değil, toplumun tamamına zarar vereceği uyarısında bulunan Lüder, "Almanya eşit olmayan ücretlendirme-

yi demografik değişim açısından da, daha fazla kaldıramaz." diye ekliyor.

ADS, aynı işe daha düşük ücretlendirmeye karşı mücadele etmek için işletmelerdeki ücret yapısını mümkün olduğu kadar şeffaflaştırmayı öneriyor. Lüders, kadınlar için meslekte geçerli olan genel şartların da iyileştirilmesini talep ediyor. Bunların arasında çocukla ilgilenme imkanları ve esnek çalışma şartlarını sayan Lüders, "Herkes, ailevi durumuyla ahenk içinde olacak şekilde çalışabilmeli." diyor.

2015 yılında yapılan bir araştırmada, aynı işi yaptıkları halde kimi branşlarda kadınların, erkeklere göre % 37 daha düşük maaş aldığı ortaya çıktı. Emnid adlı araştırma kuruluşu tarafından yapılan kamuoyu yoklaması, çalışan kadınların üçte birinin, kendisiyle aynı işi yapan erkek meslektaşının maaşının yüksek olduğundan haberi olmadığını ortaya koydu.



Borçsuz bir hayat mümkün!

Telefon:

0241 / 903 94 04

Internet:

www.schuldnerberatung-ac.info

E-Mail:

kontakt@schuldnerberatung-ac.de

Büro adresimiz:

Dennewartstr. 17 (3. kat)

(Europaplatz'da

Technologiezentrum'un yanı.

Jülicher Str. tarafından gelenlerin

Ludwig Museum durağında

inmeleri gerekmektedir).

Büro saatlerimiz:

Pazartesi 09⁰⁰-12⁰⁰ ve 15⁰⁰-16⁰⁰

Salı 09⁰⁰-12⁰⁰ ve 14⁰⁰-16⁰⁰

Çarşamba 09⁰⁰-12⁰⁰ ve 14⁰⁰-16⁰⁰

Perşembe 09⁰⁰-12⁰⁰ ve 14⁰⁰-16⁰⁰

Cuma 09⁰⁰-12⁰⁰

SİZ VE BURCUNUZ

**Koç (21 Mart / 20 Nisan)**

Sevdikleriyle ilgili ani kayıplar yaşayabilirler. İş hayatlarında düşmanlarına karşı dikkatli olsunlar. Aşk hayatlarında ise sınırlarını korumakla ilgili sınanacaklar. 2017 başarı ve şöhret vaat ediyor. Bu sene Balık, Akrep ve Yengeç burçlarının düşmanlıklarına dikkat etsinler. Maddi anlamda bereketli bir yıl bekliyor. Yeni iş girişiminde bulunabilirler. Bu sene hayatlarındaki kadınlarla ilgili sınanacaklar. Bu anneleri, eşleri ya da yöneticileri olabilir.

**Boğa (21 Nisan / 21 Mayıs)**

2017 yılında evleniyor, çocuk sahibi oluyor ve ailelerini büyütüyorlar. İletişimle ilgili işlerde hızlı yükselmeler ve terfiler söz konusu. Yıldırım aşkına tutulabilirler! Geçtiğimiz yıllarda emek sarf ettikleri konularda hasat zamanı. Açık düşmanlıklara karşı dikkatli olsunlar. Maddi anlamda güvence altında hissetmek isteyecekler kendilerini. Büyük borçlara girmek yerine ağır adımlarla ilerlemek daha iyi gelebilir. Geçmişle ilgili çözülmemiş meseleler önlerine çıkabilir. Sorun yaşadıkları kişilerle yüzleşmek durumunda kalabilir. Eski arkadaşlar sürpriz yapabilir.

**İkizler (22 Mayıs / 21 Haziran)**

2017'de iki arada bir derede kalabilecekleri konularla karşılaşabilirler. İş ile ilgili sonlanma ve başka bir iş yerine geçiş yapabilirler. Hayatlarına hem şans hem de bereket getirecek bir ilişkiye başlayabilirler. İş değiştirdiklerinde şöhret ve kariyer konusunda destek alabilirler. Maddi anlamda ani kayıplara dikkat! Sevdikleriyle sınanacakları bir yıl İkizler burçlarını bekliyor.

**Yengeç (22 Haziran / 23 Temmuz)**

Aileyle ilgili maddi konularda zorlanmalar yaşayabilirler. İşte, emeklerinin karşılıklarını alacakları bir yıl bekliyor. Daha sakin ve huzur bulacakları ortamlara yönelebilirler. Tanınma, ün ve şöhret konularında destekleyici etkiler mevcut. Bu sene korunduklarını hissedecekler. Sadece hayatlarına yeni giren insanlara karşı temkinli davranınlar. Artık çalıştıkları, çabaladıkları konularla ilgili haklarını alabilecekler. Süregelen bir davaları varsa lehlerine sonuçlanabilir, ani para kayıplarına dikkat etsinler.

2017 Yılı ve Burçlar

**Aslan (24 Temmuz / 23 Ağustos)**

Aileden gelecek mirasla ilgili konular gündemde olabilir. İşle ilgili bir takım hayal kırıklıkları yaşayıp, yeni bir yol seçebilirler. Aşk hayatlarında ise kendilerini daha rahat ifade edip, mücadeleye hazır hissedecekler. Savurganlıktan ziyade tutumlu olmayı öğrenebilirler. Yakın çevrelerine maddi anlamda destek olacaklar dikkatli olsun, bu açıdan bir maddi kayıp yaşayabilirler.

**Başak (24 Ağustos / 23 Eylül)**

Ailelerine bu yıl yeni fertler katılabilir. İş yerinde ise bu yıl çabalarının karşılığını görebilirler. Titizlikle çalışmaya devam edecekler. Çalkantılı ilişkilere veda edecekler, bekar Başak'lar ise yeni ve farklı ortamlara girebilir, burada huzuru bulacakları kişilerle aşk yaşayabilirler. İşte yöneticilerinden yana çıkar çatışmaları, yanlış anlaşılmalara ve baskılar ters tepebilir. Bu sene paraya bakış açıları değişebilir. Ustalaştıkları alanlar dışında çok daha farklı alanlardan para kazanabilirler. Zorlayacak konular ise maddi kayıplar, yalan ve iftiralar. Düşmanlarının eline koz vermemeye çalışınlar.

**Terazi (24 Eylül / 22 Ekim)**

Terazi'ler erkek aile fertlerinden destek alabilirler. Venüs'ün enerjisi Terazi'lere bu yıl yakın çevrelerinden gelecek aşkları işaret ediyor. Kendi isimlerini duyurmak isteyenler daha fazla mücadeleye edecekler. Bu sene düşmanları bol olabilir. İş yerinde düşmanlıklara ve tartışmalara dikkat etmeliler. Kendilerinden yaşça büyük olan aile fertlerinden şanslı destekler alabilirler. İhanete uğrayıp, sırtlarından bıçaklanmaya karşı dikkatli olsunlar.

**Akrep (23 Ekim / 22 Kasım)**

Aileden yana anne figürünün destekleyici etkileri var. İş yerinde bereketli bir yıl olacağı benziyor. Yeni iş kurmak isteyenler şanslı adımlar atabilirler. İlişki anlamında kendi içlerine kapanabilirler. Evlilikle ilgili düşünceleri olan Akrep'ler yuva kurabilir. Hayal kurmaktan ziyade somut ve gerçekçi adımlar atmaları yararlarına olur.

**Yay (23 Kasım / 20 Aralık)**

Ailelerine daha sıkı bağlanacaklar ve aile şefkatini daha yoğun hissedecekler. Hayatlarında alacakları ani kararlara dikkat etsinler, biraz daha oturup sakince düşünerek karar vermeli. Bu sene zaman zaman kendilerini yalnız bırakılmış hissedecekler. Daha sağlam arkadaşlık ilişkileri kurmak isteyecekler ve eski arkadaşlıklarını sorgulayabilir ya da sonlandırabilirler. Maddi anlamda bu sene şansları oldukça açık. Değişim biraz sancılı olsa da dünya görüşleri tamamen değişecek ve yenilenecekler.

**Oğlak (21 Aralık / 18 Ocak)**

İş yerindeki bakış açıları tümünden değişebilir. Eşekten düşmüşe dönebilirler. Aslan, Koç ve Yay burçları ile yeni aşklar yaşayabilirler. Maddi anlamda hiç ummadıkları yerlerden çok büyük güç elde edebilirler. Ani büyüme ve destekleyici etki çok fazla. Düğünler, kutlamalar, merasimler, sosyal hayat, hayatlarından eksik olmayacak. Kuruz insanlara karşı dikkatli olmalı. Kuruz insanlara karşı dikkatli olmalı.

**Kova (19 Ocak / 20 Şubat)**

Kariyerlerinde bambaşka bir sektöre yönelme söz konusu olabilir. Venüs'ün enerjisi bu sene onlara güzel aşklar yaşatabilir. Verdikleri sözleri yerine getirmeyen insanlardan uzak durmalı, yoksa zor durumda kalabilirler. Değişip, dönüşecekleri bir yıl olacağı için bu dönüşüm bitmeden şansları yaver gitmeyebilir. Biraz sabırlı olmalarında ve hemen umutsuzluğa kapılmamalarında yarar var. Ortaklıklardan yana ve evlilikle ilgili konularda, çekişmeli ve zorlu iletişim kurabilirler.

**Balık (20 Şubat / 21 Mart)**

Aileden yana sırtlarından vurulmak ve yalnız kalma korkusu bu sene hakim olabilir. Evlilerin ilişkilerinde süregelen sorunlar, bir sihirli değnek değmiş gibi düzelebilir. Şöhret kapısı oldukça açık. Medyada yer almak, ünlenmek isteyenler bir anda parlamaya başlayabilir. Yabancıardan maddi destek alabilirler. Geçmişte iletişim kurdukları kişiler tekrar gün yüzüne çıkacak. Geçmişe yönelik bağlarını koparmasınlar. Bu sene Ateş grubu burçları, balık burçlarını hem zorlayacak hem de sorumluluk konusunda büyütecekler.

ÇÖZÜMLER SAYFASI

12 BULMACA SAYFASI

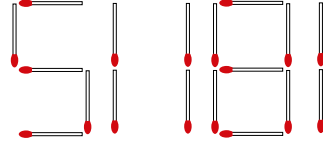
Özellik, öznel, değer ve değer taşıyıcı	M	Yüksek sesli, büyük bir ses	B	Sevilen, sevgililer günü	S	Değerli, değerli, değerli	D	Karabakal	E	Tamamı, tamamı, tamamı	S	28 kupa	G
	K	U	K	U	L	E	T	A	S	A	T	İ	R
Yüksek sesli, büyük bir ses	K	Ü	T	M	E	V	Z	İ	A	K	A		
	K	A	F	A	D	A	R	Ü	R	E	T	İ	M
Özellik, öznel, değer ve değer taşıyıcı	V	E	F	A	C	İ	H	E	T	Ş	E		
	S	E	O	T	İ	T	R	Ü	Ç	E	R		
Yüksek sesli, büyük bir ses	M	A	R	S	C	H	İ	E	R	T	O	R	
	E	L	T					E	B	A	N	A	
Özellik, öznel, değer ve değer taşıyıcı	İ	T	İ	C				D	Ü	N	Ü	R	
	T	E	A	L				Y	F	A			
Yüksek sesli, büyük bir ses	K	L	A	S				S	Ü	T	U	N	
	K	Ü	L	T				T	O	S	T		
Yüksek sesli, büyük bir ses	A	F	İ	Ş	Z	N	E	P	U				
	M	Ü	H	İ	K	R	A	Y	İ	Ç	A	L	
Özellik, öznel, değer ve değer taşıyıcı	Y	L	P	O	M	A	T	R	N	A			
	T	A	D	İ	L	A	T	R	E	Ş	İ	T	
Yüksek sesli, büyük bir ses	N	A	Z	A	R	B	A	L	T	İ	M		
	K	I	N	L	İ	R	E	T	M	İ	K	A	
Yüksek sesli, büyük bir ses	K	E	R	E	S	Y	İ	R	T	M	A	Ç	



18 BİLMECE SAYFASI

Kibrit çöpü sorusu-1

Sadece 2 kibrit çöpünün yerini değiştirerek elde edebileceğiniz en yüksek sayı 51181 olurdu.



Su tankı sorusu

Suyun sürekli akması sonucunda ilk olarak 3 numaralı tank suyla dolar.

İskambil kağıtları ile dört işlem

♥ = 5, ♦ = 2, ♣ = 7, ♠ = 9, ? = 23

İşlemleri yapın

$$\begin{array}{|c|c|} \hline 7 & 6 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & 6 & 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & 3 & 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & 0 & 4 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & 2 & 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 5 & 2 & 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 3 & 8 & 0 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 4 & 8 & 4 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 8 & 6 & 4 \\ \hline \end{array}$$

Tüp sorusu

Sırasıyla şu hamleler yapılır: 3. top II. tüpe; 2. top II. tüpe; 1. top III. tüpe; 2. top III. tüpe ve 3. top III. tüpe taşınır.

Resimdekiler ne olabilir? a) Rende, b) Tirbişon, c) Tencere, ç) Pense, d) Mikrofon

%100

YEREL • TARAFSIZ • ÜCRETSİZ

Reklam / İlan Fiyatlarımız *

	1 kez	3 kez (%10 indirim)	6 kez (%25 indirim)
Arka Kapak	1.000 €	900 €	750 €
1/1 Sayfa	600 €	540 €	450 €
1/2 Sayfa	350 €	315 €	262 €
1/3 Sayfa	250 €	225 €	187 €
1/4 Sayfa	200 €	180 €	150 €
1/6 Sayfa	150 €	135 €	112 €
1/8 Sayfa	120 €	108 €	90 €

* Bütün fiyatlar baskıya hazır haldeki reklamlar içindir ve üstüne yasal geçerli vergi (% 19 MwSt.) eklenir.

TANITIM: Firma, işyeri, hizmet veya ürün tanıtımları (bir kez olmak kaydıyla) 1 veya 1/2 sayfa olarak (yukarıdaki fiyatlarla) yapılır. Bize göndereceğiniz yazı, logo, resimler ve iletişim bilgilerinizle (Telefon, faks, e-mail, internet vb.) sizin için sayfa tasarımını ücretsiz yapıyoruz. Daha fazla bilgi için bizi arayabilirsiniz. 0241 / 990 78 68

14 SUDOKU SAYFASI

basit

normal

zor

6	7	2	4	3	8	1	5	9
3	8	9	6	1	5	7	4	2
4	1	5	2	9	7	3	6	8
1	5	7	3	8	2	6	9	4
8	2	6	9	4	1	5	7	3
9	4	3	7	5	6	8	2	1
2	3	8	5	6	4	9	1	7
7	6	1	8	2	9	4	3	5
5	9	4	1	7	3	2	8	6

5	6	1	4	9	3	8	7	2
2	7	9	8	1	6	3	5	4
8	4	3	2	7	5	1	9	6
6	1	8	3	2	9	5	4	7
3	5	7	1	6	4	2	8	9
9	2	4	5	8	7	6	3	1
4	9	5	6	3	1	7	2	8
1	3	2	7	4	8	9	6	5
7	8	6	9	5	2	4	1	3

3	6	7	1	2	5	8	9	4
5	1	9	4	6	8	2	3	7
4	2	8	7	3	9	6	5	1
9	3	5	2	7	4	1	6	8
1	8	2	9	5	6	7	4	3
7	4	6	3	8	1	9	2	5
6	7	3	8	4	2	5	1	9
2	9	4	5	1	7	3	8	6
8	5	1	6	9	3	4	7	2

5	6	3	7	1	4	2	9	8
4	1	8	3	2	9	7	6	5
7	2	9	8	5	6	3	4	1
9	5	2	6	7	8	4	1	3
1	3	6	9	4	5	8	7	2
8	7	4	2	3	1	9	5	6
2	9	5	4	6	3	1	8	7
3	4	1	5	8	7	6	2	9
6	8	7	1	9	2	5	3	4

5	1	4	6	9	2	7	8	3
3	7	6	8	4	5	2	1	9
8	2	9	7	3	1	5	4	6
4	8	1	5	6	3	9	7	2
2	9	3	1	7	4	6	5	8
7	6	5	2	8	9	4	3	1
6	4	7	3	2	8	1	9	5
9	5	8	4	1	6	3	2	7
1	3	2	9	5	7	8	6	4

5	1	9	3	8	2	6	7	4
8	2	3	7	4	6	5	1	9
4	6	7	9	5	1	2	8	3
6	9	1	5	2	8	3	4	7
3	8	4	6	1	7	9	5	2
2	7	5	4	3	9	1	6	8
1	3	2	8	6	4	7	9	5
9	5	8	1	7	3	4	2	6
7	4	6	2	9	5	8	3	1

8	2	9	7	3	6	1	4	5
7	4	3	2	5	1	9	8	6
5	6	1	4	8	9	2	7	3
4	7	5	6	2	8	3	1	9
2	9	8	1	7	3	6	5	4
1	3	6	9	4	5	8	2	7
9	8	7	3	1	4	5	6	2
6	5	2	8	9	7	4	3	1
3	1	4	5	6	2	7	9	8

1	8	2	4	9	3	7	5	6
3	9	7	1	6	5	8	2	4
4	5	6	7	8	2	3	1	9
2	1	4	5	3	7	9	6	8
5	7	9	6	4	8	1	3	2
6	3	8	9	2	1	4	7	5
9	2	5	3	1	4	6	8	7
7	6	3	8	5	9	2	4	1
8	4	1	2	7	6	5	9	3

5	3	9	8	1	2	6	4	7
8	7	1	9	4	6	3	5	2
6	2	4	3	7	5	8	1	9
7	1	8	6	2	3	5	9	4
4	9	3	1	5	8	7	2	6
2	6	5	4	9	7	1	3	8
1	5	7	2	6	9	4	8	3
3	4	2	7	8	1	9	6	5
9	8	6	5	3	4	2	7	1

4	2	5	6	9	8	3	1	7
3	6	1	4	7	5	8	2	9
8	7	9	1	3	2	6	4	5
9	3	2	7	6	4	5	8	1
7	4	8	5	1	3	9	6	2
1	5	6	8	2	9	7	3	4
5	9	4	2	8	6	1	7	3
6	1	3	9	4	7	2	5	8
2	8	7	3	5	1	4	9	6

8	6	3	9	5	1	4	7	2
2	5	9	7	8	4	1	3	6
7	4	1	3	2	6	5	9	8
9	2	7	6	4	5	3	8	1
5	1	4	8	3	7	6	2	9
6	3	8	1	9	2	7	5	4
3	8	6	4	7	9	2	1	5
1	7	5	2	6	8	9	4	3
4	9	2	5	1	3	8	6	7

2	5	4	1	6	3	7	8	9
6	7	3	8	5	9	4	1	2
1	8	9	2	7	4	5	3	6
7	4	6	5	3	8	2	9	1
3	1	5	9	2	6	8	4	7
9	2	8	4	1	7	6	5	3
8	6	1	3	4	2	9	7	5
4	3	2	7	9	5	1	6	8
5	9	7	6	8	1	3	2	4

Mutfakta tecrübeli *markanız!*

REDDY®

KÜCHEN

Mehmet Arslan

Genel
Müdür

Patrick Jordan

Montaj
Müdürü

Mutfak alan herkese

250 €
Hediye

Sergilenen mutfaklarda

% 60
Kampanya..
indirimi

Hayalinizi gerçekleştiren kaliteli
mutfaklar **REDDY** Aachen'da!

* Beim Küchenkauf ab 2999,- erhalten Sie 250,- Robot
Gültig bis 31.12.2016
** Ausstellungstüchel! Nur solange der Vorrat reicht!
Nur begrenzte Anzahl vorhanden!
Keine Garantie auf Verfügbarkeit!

36 AY SIFIR FAİZ

%0

Am Gut Wolf 2b
52070 Aachen
Tel. 0241 95513921
www.aachen.reddy.de

5 YIL GARANTİ

5
Jahre Garantie

**FIYAT VE KALİTEDE
İDDİALİYİZ !!!**

Bizden fiyat almadan mutfak almayın!

IN DER KÜCHE ALLES
REDDY

