

Life

aktuell

2026
Golden Globe

Trends 2026
Männermode

Willkommen
Ramadan

RABIA SOYTÜRK

AK Informiert
Das bringt 2026
für Konsumenten

**NEU im
AUTOPARK
XPENG**

Autos der Zukunft
In 10 Minuten von
20% auf 80% laden

Februar 2026

MEHRSPRACHIGES **GRATIS**MAGAZIN

Sty le.

Shopping experience.

Outdoor / Sport
Fashion / Lifestyle

**BRENNER
OUTLET**



Shopping & Restaurants
Über 70 Marken. Der neue Food Court.
Täglich geöffnet, auch am Sonntag und an Feiertagen.

Ausfahrt Brenner Süd und Nord
+39 0472 636700
brenneroutlet.com

New Food court.



cioccolatitaliani
GELATO E GENIO ITALIANO

Bun BURGERS
SMASH BURGERS


DOPPIO MALTO
BIRRIFICIO & CUCINA

FARINELLA
RISTORANTE & PIZZERIA

**BRENNER
OUTLET**



Shopping & Restaurants
Über 70 Marken. Der neue Food Court.
Täglich geöffnet, auch am Sonntag und an Feiertagen.

Ausfahrt Brenner Süd und Nord
+39 0472 636700
brenneroutlet.com



Türkische Rote-Linsen-Laibchen

Hier treffen leckere Scampi auf eine cremige Sahnesoße mit aromatischen getrockneten Tomaten, frischem Spinat und Artischocken. Damit sorgt das leckere Rezept für ein köstliches Toskana-Feeling – auch an grauen Wintertagen.

Zeit: 50 Min. Niveau: Einfach

ZUTATEN

Für die Scampi:

- 250 g Linsen (rote)
- 500 g Bulgur (feiner)
- 200 g Zwiebeln
- 100 ml Olivenöl
- 3 EL Ajvar (türkische Paprikapaste)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 4 Jungzwiebeln
- 30 g Petersilie
- 3 EL Zitronensaft
- 1 l Wasser (für die Linsen)
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer (frisch gemahlen)

ZUBEREITUNG

1. Linsen abspülen, im Wasser kochen, bis sie anfangen zu zerfallen (ca. 15 Minuten; sie sollten noch gut mit Wasser bedeckt sein). Salz und Bulgur zugeben, mit Frischhaltefolie zudecken und ca. 45 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln schälen, fein hacken und im Öl goldbraun anschwitzen. Ajvar untermischen und ca. 7 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit Paprika, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben. Paprikamischung kurz abkühlen lassen, zur Linsen-Bulgur-Masse geben, Masse ca. 10 Minuten verkneten.
3. Jungzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Jungzwiebeln, Petersilie und Zitronensaft unter die Masse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit befeuchteten Händen aus der Masse kompakte Laibchen (Ø 5 cm) formen. Laibchen eventuell mit Kräutern und Jungzwiebeln garniert servieren.

Coca-Cola Limonaden
Verschiedene Sorten,
2-Liter-Flasche
(= per Liter 0,70)

2+2 GRATIS

1 Flasche 2,79
ab 4 Flaschen je
1,39
4er-Tray 5,56

S-BUDGET Energy Drink
Verschiedene Sorten,
0,25-Liter-Dose (= per Liter 1,16)

12+12 GRATIS

1 Dose 0,59
ab 24 Dosen je
0,29
24er-Tray 6,96

ALLES DA DA DA

IN

INTERSPAR

Mautner Sirup
Verschiedene Sorten,
0,7-Liter-EINWEG-Flasche
(= per Liter 2,84)

2+2 GRATIS

1 Flasche 3,99
ab 4 Flaschen je
1,99
4 Flaschen 7,96

Kelly's Chips oder Snips
400-g-Packung (= per kg 9,98)

AKTION!

3,99

Angebote gültig bis Mi, 25.2.2026

2 Stück

S-BUDGET Hendl aus Österreich
Bratfertig, gentechnikfreie Fütterung.
2 Stück, in Selbstbedienung per kg

NUR FÜR KURZE ZEIT!

3,99

Jacobs Icepresso Classic oder Icepresso Latte
0,25-Liter-EINWEG-Dose und jetzt NEU:
Jacobs Icepresso Dark
0,25-Liter-Dose
(= per Liter 3,48)

2+2 GRATIS

1 Dose 1,75
ab 4 Dosen je
0,87

Exquisa Frischkäse
Verschiedene Sorten,
200-g-Becher (= per kg 5,95)

1+1 GRATIS

1 Becher 2,39
ab 2 Becher je
1,19

Zott Sahnejoghurt oder Zott Pure Joy vegan
Verschiedene Sorten,
140-g-Becher (= per kg 3,14)

2+2 GRATIS

1 Becher 0,89
ab 4 Becher je
0,44

Hilcona Original Pasta
Verschiedene Sorten, gekühlt,
250-g-Packung (= per kg 7,16)

1+1 GRATIS

1 Packung 3,59
ab 2 Packungen je
1,79

Dr. Oetker Ofenfrische Pizza, Pietro Pizzi oder Steinofenpizza Tradizionale
Verschiedene Sorten, tiefgekühlt,
320-g-435-g-Packung
(= per kg 6,87-9,34)

2+1 GRATIS

1 Packung 4,49
ab 3 Packungen je
2,99

Weißer Riese Pulver
90 WG, **Gel** 100 WG oder
Trio Caps 80 WG,
verschiedene Sorten
(= per WG 0,17-0,21)

16,99

Nur für kurze Zeit!

JETZT wieder -25% JOKER bis Sa, 21.2. einlösen und richtig sparen mit INTERSPAR!

Angebote gültig bis Mi, 25.2.2026, solange der Vorrat reicht. Stattpreise sind bisherige INTERSPAR-Verkaufspreise, Abgabe in Haushaltsmengen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Kundenshotline: 0800/221120 interspar.at interspar interspar

Männermode Trends 2026

Von eleganten Looks in der Trendfarbe Greige bis hin zu extravaganten Boho Pieces – wir haben die coolsten Styles gesichtet, die die Herrengarderobe in dieser Saison zu bieten hat. Außerdem: coole Outfits für Männer*, die direkt nachgestylt werden können!



Looks in der Trendfarbe Greige

Gin und Tonic, Nachos und Käsesauce... manche Dinge sind im Mix einfach noch besser als einzeln. Das gilt auch für die beiden Modefarben Grau und Beige. Gemischt ergeben sie nämlich die neue Trendfarbe Greige, die sowohl durch warme als auch durch kühle Nuancen besticht, und dadurch zum absoluten Go-To für schöne Herbst- und Winter-Looks in der Männermode wird.

Für das richtige Styling entscheidest du dich am besten für ein schönes Key-Piece in der Trendfarbe Greige – zum Beispiel einen Strickpullover oder eine Jacke. Diese Teile kombinierst du dann zu Hose und Schuhen in Grau, Beige, Braun oder Weiß. Voilà: ein harmonisch-eleganter Look!

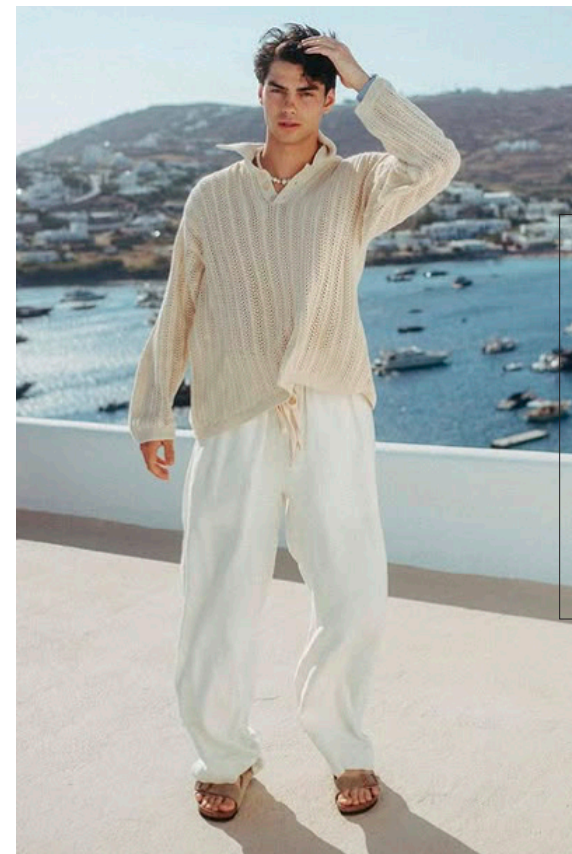
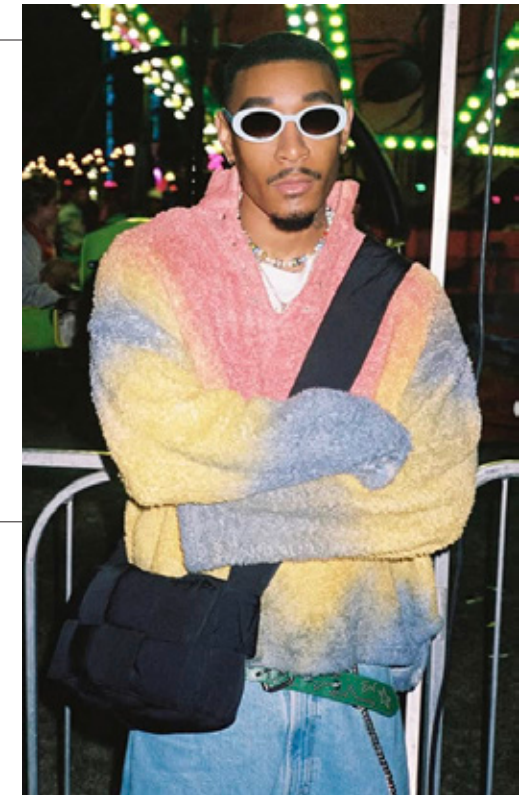


Old Money Style

Bei dem „Old Money“ Style dreht sich alles um Understatement-Luxus. Es wird Abstand genommen von Logos und jeglicher Art von Protz. Must-haves sind hingegen dezente Premium-Klassiker wie Polohemden, Blazer, Chinohosen, Anzüge und Budapester. Materialien, die den „Old Money“ Style für Männer* prägen, sind Leinen, Kaschmir und Tweed.

2000er Style

Einen Kontrast zum „Old Money“ Trend bildet der 2000er Style für Männer*. Denn hier geht es ganz und gar nicht um stilvolles Understatement – Ugly Chic ist das Stichwort! Inspiriert vom Style der 2000er Jahre setzen Mode-Profis jetzt nämlich wieder auf Tank Tops, Baggy Jeans (mit Gliederkette), Bucket Hats und Retro Sneaker. Mutig und super lässig!



Boho-Style für Männer

Auch „Boho“ ist ein angesagtes Stichwort in der Männermode. Dahinter verbergen sich helle, Naturinspirierte Farben wie Creme, Beige und Braun sowie luftige Materialien wie Leinen, Seide und Lochstrick. Wenn du den betont entspannten Männermoden-Trend 2026 nachstylen willst, setzt du demnach am besten auf Lochstrick-Shirts, Leinenhemden und -hosen und Sandalen in Leder-Optik.



Dad Style

What would Dad do? Diese Frage dürfen wir uns jetzt nicht mehr nur bei wichtigen Lebensentscheidungen stellen – sondern auch beim Style. Was erstmal seltsam klingt, macht wirklich Sinn: Schließlich ist der Retro-Stil schon seit einiger Zeit Modetrend, auch in der Männermode. Dad Jeans, Dad Sneaker... was wir in den vergangenen Jahren noch als altbacken empfunden hätten, gilt jetzt als super cool.



Es ist Zeit für eine Brille, die nur für dich gemacht wird!

Wir sind Optiker mit Tradition.
Und Brillenmacher aus Leidenschaft.
Deine Brille nach Maß fertigen wir von Hand
direkt in unserem Geschäft in der Innsbrucker Altstadt.



Was wir tun?

Wir machen Brillen. Von Hand. Nach Maß. Ganz nach deinem Geschmack. Direkt bei uns in der Werkstatt in Innsbruck. Brillenmacher Tirol vereint kompetentes Optikerservice mit Tradition mit der Innovation einer 100 % handgefertigten Brille nach Maß. Weil wir uns mit "mittelmäßig" einfach nicht zufrieden geben.



Riesengasse 5 · 6020 Innsbruck · +43 512 581 482 · info@optik.at

Service gefällig!

Kompetenter Service vom geprüften Optikermeister, egal ob Brille oder Kontaktlinsen.

- Individuelle Beratung
- Sehtests
- Kontaktlinsenanpassung
- Gläsertservice
- werterhaltendes Service
- Brillenreparatur



Neue Markenbrille!

Brillenfassungen aus den aktuellen Marken-Kollektionen, von Ana Hickmann, Serengeti über Ray Ban bis zu Roav.

- Sehbrille
- Brillen für Kinder
- Sonnenbrillen
- Kontaktlinsen

Maßgefertigte Brille!

Perfekt sitzende Brillen, von Hand nur für dich gemacht. Mit Farben, Formen und Mustern wie sie dir gefallen.

- Individuell nach Maß
- Wähle aus über über 120 Modellen
- Hochwertige Materialien
- Auch als Sonnenbrille



HOROSKOP



Neubeginn zwischen Herz und Haltung

Der März bringt Bewegung: Alte Muster lösen sich, neue Impulse fordern Mut. In Liebe wie Beruf geht es weniger um schnelle Entscheidungen als um ehrliche Ausrichtung. Wer zuhört – sich selbst und anderen –, erkennt, wo Wachstum möglich ist. Dieser Monat belohnt Klarheit, innere Stärke und den Mut, Gewohntes neu zu denken.



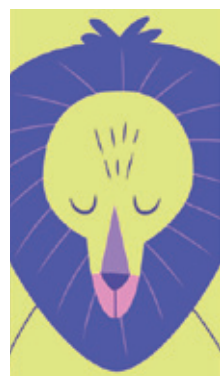
ZWILLINGE (21. MAI – 21. JUNI)

Kommunikation ist dein Schlüsselmonat. Flirts, Gespräche und neue Kontakte beleben dein Liebesleben. Beruflich kannst du überzeugen, wenn du klare Prioritäten setzt. Zu viele Ideen gleichzeitig verwässern deine Wirkung – Fokus bringt Erfolg.



KREBS (22. JUNI – 22. JULI)

Emotionale Tiefe prägt den März. Beziehungen werden ehrlicher, manchmal auch ernster. Im Beruf wächst dein Bedürfnis nach Sinn: Aufgaben ohne Herz verlieren an Reiz. Wenn du für deine Werte einsteht, folgt Anerkennung schneller als erwartet.



LÖWE (23. JULI – 23. AUGUST)

Du willst gesehen werden – und wirst es. In der Liebe ziehst du Aufmerksamkeit an, solltest aber auf echte Verbindung achten. Beruflich ist dein Auftreten stark, solange du Raum für Teamarbeit lässt. Führung zeigt sich jetzt durch Großzügigkeit.



JUNGFRAU (24. AUGUST – 23. SEPTEMBER)

Der März bringt Ordnung ins Gefühlschaos. Du erkennst klarer, was du willst – und was nicht mehr passt. Beruflich lohnt sich Detailarbeit, besonders im Hintergrund. Dein ruhiger Einsatz wird wahrgenommen, auch wenn er nicht sofort gefeiert wird.



WAAGE (24. SEPTEMBER – 23. OKTOBER)

Beziehungen stehen im Fokus. Du wünschst dir Balance, musst dafür aber Position beziehen. Beruflich helfen Kooperationen weiter, solange du dich nicht verbiegst. Der Monat lehrt dich: Harmonie entsteht nicht durch Anpassung, sondern durch Klarheit.



SKORPION (24. OKTOBER – 22. NOVEMBER)

Intensität begleitet dich. In der Liebe geht es um Vertrauen und Tiefe statt Spielchen. Beruflich kannst du strategisch punkten, wenn du Geduld bewahrst. Ein Thema aus der Vergangenheit meldet sich – diesmal hast du die Kontrolle.



SCHÜTZE (23. NOVEMBER – 21. DEZEMBER)

Dein Freiheitsdrang wächst. Flirts, Reisen oder neue Impulse beleben dein Liebesleben. Im Job sehnst du dich nach Entwicklung: Stillstand macht unruhig. Der März fordert dich auf, mutig neue Wege zu prüfen, ohne vorschnell zu springen.



STEINBOCK (22. DEZEMBER – 20. JANUAR)

Verantwortung prägt deinen Monat. In Beziehungen willst du Verlässlichkeit – und solltest sie auch zeigen. Beruflich kannst du Struktur schaffen und langfristig punkten. Erfolg kommt jetzt nicht durch Schnelligkeit, sondern durch Konsequenz.



WASSERMANN (21. JANUAR – 19. FEBRUAR)

Ungewöhnliche Begegnungen bringen frischen Wind in dein Liebesleben. Offenheit zahlt sich aus. Beruflich denkst du quer – genau das ist deine Stärke. Wenn du deine Ideen verständlich kommunizierst, findest du Verbündete für Neues.



FISCHE (20. FEBRUAR – 20. MÄRZ)

Der März ist emotional, aber klärend. Du spürst deutlicher, was dir guttut. In der Liebe wächst Nähe durch Ehrlichkeit. Beruflich darfst du deiner Intuition vertrauen – sie führt dich zu Entscheidungen, die langfristig stimmig sind.



WIDDER (21. MÄRZ – 20. APRIL)

Im März willst du vorwärts – emotional wie beruflich. In der Liebe wächst das Bedürfnis nach Ehrlichkeit, auch wenn sie unbequem ist. Beruflich eröffnen sich Chancen, wenn du Geduld beweist und nicht alles erzwingen willst. Dein Feuer wirkt stärker, wenn du es gezielt einsetzt.



STIER (21. APRIL – 20. MAI)

Herzensangelegenheiten verlangen Feingefühligkeit. Nähe entsteht jetzt durch Zuhören statt Kontrolle. Im Job zahlt sich Beständigkeit aus: Ein Projekt entwickelt sich langsamer als gedacht, dafür nachhaltig. Vertraue darauf, dass dein Tempo genau richtig ist.

WILLKOMMEN IN DER TIROLER FLIESEN-WELT



Fliesen Center Tirol verkauft nicht nur Produkte, sondern liefert auch kreative Ideen und Know How. So wird Ihr zuhause zu Ihrer persönlichen Wohlfühlzone.

Fliesen Center Tirol GmbH
6020 Innsbruck, Stadlweg 36
+43 512/364 444 | welcome@fct.at



Ihr FCT Fachberater Team

WELCOME!
Wir freuen
uns auf
Euch!

fct.at

**SensiTerre –
eine Hommage
an Natur
und Sinne.**

Von Matteo Thun + Benedetto Fasciana

FLORIM

Matteo Thun
MILANO



FCT

**Fliesen
Center
Tirol**

Die Exzellenz von Design und Handwerk:

Für die Kollektion **SensiTerre** von Florim haben die Designer **Matteo Thun** und **Benedetto Fasciana** Keramikoberflächen neu interpretiert und ihnen eine einzigartige Haptik und Sinnlichkeit verliehen. 6 erdige Farbtöne, 4 verschiedene Oberflächen und konsequente Nachhaltigkeit zeichnen die Kollektion aus. Unterschiedlichste Formate, Modularität und vielfältige Konfigurationen bieten grenzenlose Gestaltungsoptionen.

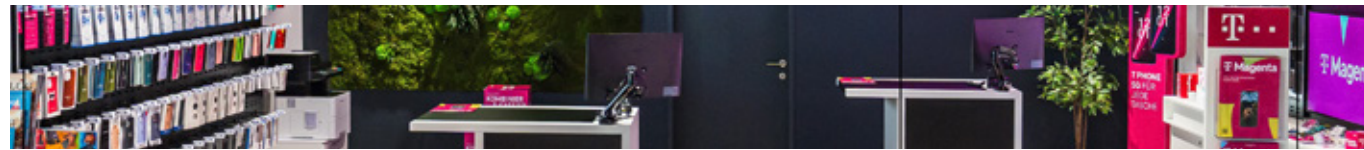
Kompetenz. Service. Und Tirols größte Fliesen-Auswahl.

Fliesen Center Tirol GmbH
6020 Innsbruck, Stadlweg 36
Tel +43(0)512 / 36 44 44
Mail welcome@fct.at
www.fct.at



WIR SUCHEN DICH

als Partner – Unternehmer, Macher, Visionär



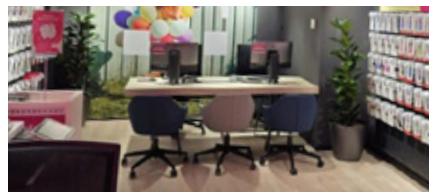
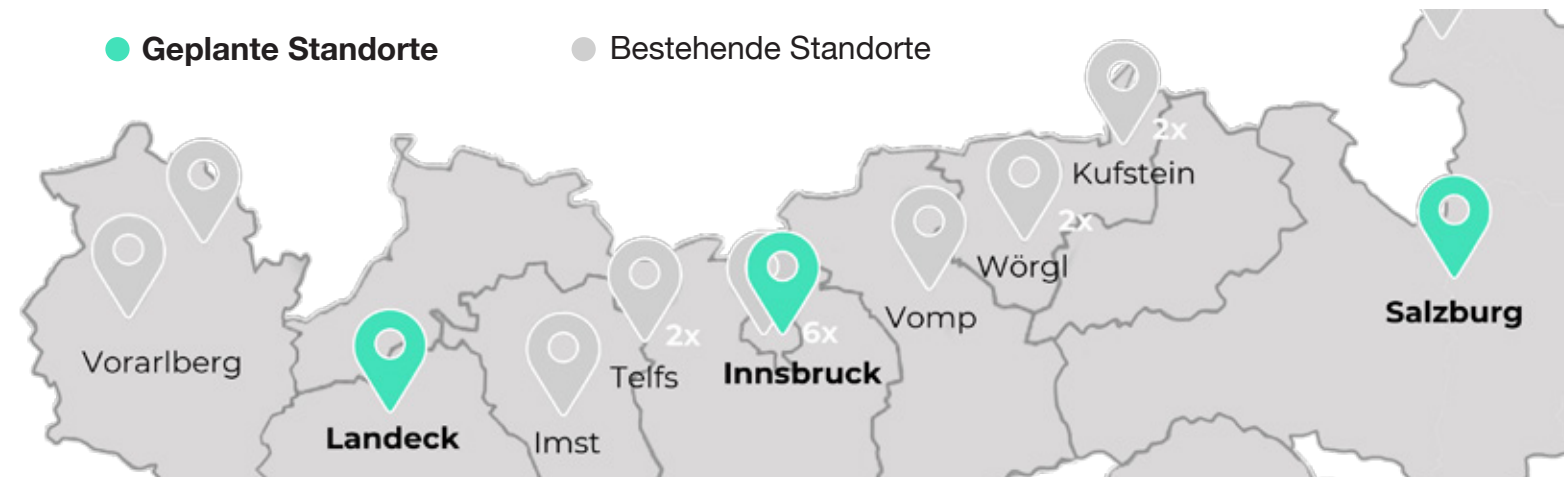
Du willst selbstständig arbeiten, dein **eigenes Business** führen, Verantwortung übernehmen und in deiner Region etwas aufbauen?

Dann ist **jetzt** der richtige Zeitpunkt.

Wir suchen unternehmerische Persönlichkeiten, die bereit sind, als selbstständiger Telekommunikations-Experte ihren eigenen Shop zu führen – mit voller unternehmerischer Freiheit und der Stärke eines etablierten Netzwerks im Rücken.

● Geplante Standorte

● Bestehende Standorte



Wir liefern dir:

- eine starke Marke
- ein modernes Telekommunikations-Portfolio
- Know-how aus der Praxis
- persönliche Begleitung

Du bringst mit:

- Energie
- Verantwortungsbewusstsein
- echten Unternehmergeist

Wenn du:

- selbstständig arbeiten willst
- unternehmerisch denkst
- Verantwortung nicht scheust
- und bereit bist, dein eigenes Business aufzubauen

... dann sollten wir sprechen.



Anfragen an 



Ahmet Söyler

Geschäftsführer, planetgroup

✉ ahmet.soeyler@planetgroup.at

DAS IST DEIN EIGENES BUSINESS.

Du triffst Entscheidungen.

Du baust Kundenbeziehungen auf.

Du gestaltest deinen unternehmerischen Erfolg selbst.

Mach's dir unendlich schön.

A1

Jetzt mit Top 5G Smartphones und unlimitierten Daten.



SAMSUNG
Galaxy S25 Edge

um
€ 0,-

mit A1 Mobil L
Speichermedienvergütung € 6,60

Unlimitierte Daten
in allen A1 Mobil Tarifen.

* Bindung 24 Monate. Grundentgelt
€ 64,90/Monat, mit A1 Family für
bestehende Kunden € 59,90. Gültig bei
Erstanmeldung. Details auf A1.net/xmas.

A1.net/xmas



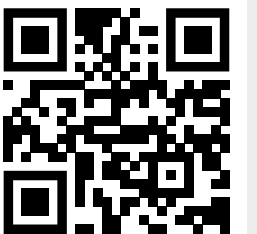
EINE MARKE DER
PLANETGROUP

📱 @ teleplanet

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at





SPORT

5 Kilo runter

So verlierst du Gewicht, ohne dich zu stressen

Du willst ein paar Kilo loswerden, aber keine radikale Diät durchziehen? Mit einem klaren Plan, realistischen Erwartungen und kleinen, konsequenten Änderungen erreichst du dein 5-Kilo-Ziel und hältst es auch.

5 Kilo weniger können sich anfühlen wie ein kleines Reset. Du fühlst dich leichter, beweglicher und wohler im eigenen Körper. Aber der Weg dorthin muss kein Kampf sein. Du brauchst weder Hungerkuren noch Perfektion, sondern einen Plan, der zu deinem Alltag passt.

Wenn du weißt, wie du starten sollst und worauf es wirklich ankommt, sind 5 Kilo ein absolut machbares Ziel. Dieser Guide zeigt dir, wie du sicher startest, motiviert bleibst und deinen Körper langfristig dabei unterstützt, Fett abzubauen, statt wertvolle Muskulatur zu verlieren.

WIE LANGE DAUERT ES, 5 KILO ABZUNEHMEN?

Mindestens 4 bis 6 Wochen, besser

8 Wochen, wenn du Fett statt Muskelmasse verlieren willst und dein Ergebnis halten möchtest. Das Wichtigste: Setz dir realistische Zwischenziele. Studien zeigen, dass kleine Etappenerfolge nachhaltiger motivieren als große, diffuse Ziele.

Ein gesunder, realistischer Gewichtsverlust liegt bei etwa 0,5 bis 1 Kilo pro Woche. Zu Beginn kann die Zahl auf der Waage etwas schneller fallen. Meistens durch Wasserverlust, wenn der Körper seine Glykogenspeicher leert. Je weiter du deinem Ziel kommst, desto langsamer wird der Fortschritt. Das ist kein Rückschritt, sondern ein gutes Zeichen dafür, dass du dich dem echten Fettverlust und deinem Wohlfühlgewicht näherst.

DAS RICHTIGE KALORIENDEFIZIT, UM 5 KILO ABZUNEHMEN

Ein Kilo Körperfett sind 7.000 kcal. Für 5 Kilo brauchst du insgesamt ein Minus von ca. 35.000 kcal – verteilt über mehrere Wochen. Um herauszufinden, wie groß dein tägliches Kaloriendefizit sein sollte, musst du zuerst wissen, wie viel Energie dein Körper überhaupt verbrennt.

GRUND- UND LEISTUNGSUMSATZ EINFACH ERKLÄRT

Dein Grundumsatz ist die Energiemenge, die dein Körper im abso-

luten Ruhezustand verbrennt – nur fürs "Funktionieren" (Atmung, Organe, Temperatur, hormonelle Abläufe). Dazu kommt der Leistungsumsatz (Bewegung, Training, Alltag). Mit beidem zusammen entsteht dein Gesamtumsatz, also das, was du täglich verbrennst.

SICHERES DEFIZIT PRO TAG

Das optimale Kaloriendefizit liegt bei 300–500 kcal pro Tag. Damit verlierst du stetig Körperfett, ohne deinen Stoffwechsel zu stressen. Ein deutlich geringeres Defizit verlangsamt die Ergebnisse spürbar – ein größeres Defizit klingt zwar effizient, ist aber riskant. Dann kann dein Körper in den Hungermodus schalten, was den Stoffwechsel drosselt. Zusätzlich steigt das Risiko für Muskelabbau, weil dein Körper Energie aus der Muskulatur zieht. Auch Heißhungerattacken nehmen zu, was wiederum das Jo-Jo-Risiko erhöht.

Wichtig: Ein Kaloriendefizit entsteht immer aus zwei Bausteinen – einer smart angepassten Ernährung und ausreichend Bewegung. Beide Komponenten arbeiten zusammen und machen das Defizit alltagstauglich, gesund und nachhaltig.

TRAINING ZUM ABNEHMEN

Die effektivste Kombination für nachhaltigen Fettverlust ist ein Mix aus Krafttraining und Ausdauer. Beide Arten ergänzen sich optimal und jede erfüllt eine eigene Funktion, die für das Abnehmen entscheidend ist.

Warum die Kombi so gut funktioniert

Krafttraining schützt deine Muskeln im Kaloriendefizit: Wenn du abnimmst, entscheidet dein Körper, welche Energiequelle er nutzt. Regelmäßiges Krafttraining signalisiert: "Diese Muskulatur brauche ich noch." So verlierst du bevorzugt Fett – nicht Muskelmasse.

Mehr Muskeln = höherer Grundumsatz: Muskelgewebe verbrennt selbst im Ruhezustand mehr Kalorien als Fett. Je stärker du wirst, desto mehr Energie verbrauchst du automatisch über den Tag.

Ausdauertraining erhöht deinen Kalorienverbrauch sofort: Cardio steigert Herzfrequenz und Energieverbrauch – und verbessert zusätzlich deine Fettver-

brennung, vor allem bei moderater Intensität oder Intervalltraining. Plane mindestens 3-mal 30 Minuten Training pro Woche ein. Optimal ist eine Mischung aus Ganzkörper-Krafttraining und Cardio-Einheiten. Zusätzlich zählt jeder Schritt im Alltag – sie erhöhen deinen Gesamtverbrauch und unterstützen die Regeneration.

ERNÄHRUNG ZUM ABNEHMEN

Prinzipiell gilt bei gesunden, sportlichen Vorsätzen: Alkohol, Fett und Zucker solltest du idealerweise komplett streichen. Auch eine vegetarische oder vegane Ernährung kann deine überflüssigen Pfunde purzeln lassen und deinen Körper dabei unterstützen, gesünder und stärker zu werden. Vorausgesetzt, du isst dich mit den richtigen Lebensmitteln satt.



Das sind die 4 besten Ernährungs-Tipps:

1. Die Mahlzeitenplanung ist alles

Deine Hauptmahlzeit solltest du nicht kurz vor dem Schlafengehen zu dir nehmen. Und: Verzichte bei der letzten Mahlzeit des Tages am besten auf schwere Kohlenhydrat-Bomben wie Brot, Reis, Kartoffeln und Pasta. Dieses Low-Carb-Prinzip hilft sehr beim Abnehmen, das zeigen auch Studien.

Auch gut: Versuche doch mal, an zwei Tagen in der Woche nach 17 Uhr nichts mehr zu essen. Bei diesem sogenannten Intervallfasten muss der Körper auf seine Fettreserven zurückgreifen. An diesen Tagen ist es besser, dein Workout in die Morgenstunden oder in die Mittagspause zu legen. Möchtest du lieber am Abend trainieren, iss danach, um deine Muskeln zu füttern, und spare oder verschiebe lieber das Frühstück am nächsten Tag.

2. Das Richtige essen

Grundsätzlich solltest du lieber Essen vorkochen, als auswärts zu essen: So weißt du, was du isst und kommst nicht in Versuchung. Pack dir immer einen gesunden Snack wie Nüsse, gekochte Eier oder eine Quarkspeise mit Obst ein, falls du doch mal länger unterwegs bist.

Am Ende des Tages solltest du weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrennst. Doch nicht radikal weniger, denn Null-Diäten sind kontraproduktiv. Damit deine Bilanz entsprechend ausfällt, ist nicht nur entscheidend, wie viel und wann du isst, sondern vor allem, was: Bei ungesunden Fetten solltest du grundsätzlich knausrig sein und nur rund 35 Gramm (so viel stecken übrigens alleine in einem Croissant!) pro Tag aufnehmen. Gesunde Fettquellen hingegen, wie du sie in Fisch, Raps- oder Olivenöl, Avocado, Walnüssen und Mandeln findest, machen idealerweise den Hauptteil deiner Fettzufuhr aus.

Tipp: Jede deiner Mahlzeiten sollte eine Eiweißquelle enthalten. Proteine fördern den Abnehmprozess und sättigen. Mit magerem Fleisch oder Fisch oder Hülsenfrüchten plus Gemüse gleichst du auch die am Abend fehlenden Kohlenhydrate bestens aus. Insgesamt solltest du auf weniger Carbs, und wenn, dann auf Vollkornbasis, setzen. Achte jedoch darauf, durch Obst, Gemüse und Co. 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu dir zu nehmen. Sie unterstützen deine Verdauung.

3. Clever einkaufen

Geh nicht mit Heißhunger einkaufen. Mach einen Bogen um Versuchungen. Lies dir außerdem sehr genau die Nährwertangaben auf den Verpackungen durch. Hierbei spielt nicht nur die Kalorienzahl eine Rolle, sondern auch die Zucker- und Fettmengen. Laut Studien lassen sich alleine durch das gezielte Vergleichen von Produkten täglich 164 Kalorien einsparen. Stark, oder?

4. Besser fühlen

Frustessen ist höchst menschlich, aber ein absoluter Abnehm-Killer. Studien belegen diesen unguten Zusammenhang von Gefühlen und Essen. Du solltest lernen, Emotionen von deinem Essverhalten zu trennen und negative Gefühle wie Ärger, Stress oder Trauer nicht mit Essen zu kompensieren.

Anstatt dir an schlechten Tagen Pizza zu "gönnen", solltest du deinem Körper lieber wirklich etwas Gutes tun: indem du ihm gesunde Nahrung zuführst und deine Seele tröstest, mit Dingen, die du gern tust. Bist du im Einklang mit dir, kannst du dir auch gelegentlich bewusst ein Stück Pizza oder Schoki gönnen, ohne ins Frustessen zu verfallen. Komplette Verbote führen irgendwann zu Frust, das solltest du geschickt vermeiden. Und falls du doch mal einknickst und mehr als einen Cheatday hattest, schau nach vorn statt zurück. Mach einfach weiter und gib nicht auf!

5. Schlank schlafen

Wenn du bis zu 5 Kilo abnehmen willst, haben wir ganz entspannte Neuigkeiten für dich: Du darfst mehr schlafen! Denn Schlaf hilft dir laut einer Studie der Universität Chicago ganz offiziell beim Abnehmen. Zu wenig Schlaf torpediert sogar dein Abnehm-Projekt, da die Produktion der Hormone Leptin (appetitanregend) und Ghrelin (für das Sättigungsgefühl verantwortlich) durcheinandergebracht wird.

Bei nur vier Stunden Schlaf pro Nacht steigt das Übergewichtsrisiko um 73 Prozent. Bei sechs Stunden sind es schon nur noch 23 Prozent. Gönn dir also besser jede Nacht sieben bis acht Stunden Schlaf. Außerdem ist Regeneration nach dem Sport sehr wichtig. Also übertreib es nicht mit deiner Motivation!



CHECKLISTE: DEIN 5-KILO-ABNEHMPLAN

Täglich:

1 proteinreiche Mahlzeit
7.000 bis 10.000 Schritte
7 bis 8 Stunden Schlaf
Mind. 1 Portion Gemüse + 1 Portion Obst
1,5 bis 2 Liter Wasser

Wöchentlich:

2-mal Krafttraining
2-mal Ausdauer / HIIT
1 Mahlzeit vorkochen
Fortschritt checken: Fotos, Maßband, Energielevel

Monatlich:

Trainingsplan minimal anpassen
Ernährungsgewohnheit

So bleiben die 5 Kilo dauerhaft unten

Regelmäßiges Krafttraining (mind. 2x/Woche)
Same-day-Routine beibehalten (Schritte, Protein, Schlaf)
Ernährung nicht "nach Abnahme wieder komplett ändern"
Alkohol, Zucker und große Portionen im Blick behalten
Alle 2 bis 3 Monate kleine Routine-Checks: Passt mein Alltag noch zu meinen Zielen?

"Dauerhaftes Gewicht entsteht aus Gewohnheiten – nicht aus Willenskraft."

5 Kilo abzunehmen ist absolut machbar – wenn du es smart angehst. Mit einem moderaten Defizit, kombiniertem Kraft- und Ausdauertraining, sinnvollen Ernährungsroutinen und einem unterstützenden Mindset erreichst du deine Ziele ohne Stress und ohne Jo-Jo-Effekt. Kleine Schritte bringen dich weiter als perfekte Pläne – und wenn du dranbleibst, belohnt dich dein Körper mit mehr Energie, besserem Wohlbefinden und nachhaltiger Veränderung.

Drei Internetschutz Pro M
nur **3,90 €** mtl.

1. Monat GRATIS

Mach das Internet zu deinem Safe Space.

Mit unserem Internetschutz Pro, die 2-in-1-Kombi aus Netzwerk- & Geräteschutz.

Sicherheit **hoch Drei.**
drei.at/internetschutzpro

teleplanet
SIE WÜNSCHEN WIR VERBINDEN
EINE MARKE DER PLANETGROUP

17x in Tirol, Vbg. & Sbg.

Finde deinen Store: www.teleplanet.at

Golden Globe 2026

Stars auf dem roten Teppich

Im kalifornischen Beverly Hills wurden die Golden Globes verliehen – klar, dass sich die Hollywood-Prominenz da schick gemacht hat. Die Fotos vom Schaulaufen auf dem roten Teppich.



Die Limited Series „Adolescence“ ist die am meisten ausgezeichnete TV-Serie des Abends.

Die Film- und Fernsehbranche blickte wieder einmal gebannt nach Beverly Hills: In der kalifornischen Stadt wurden in der Nacht zum Montag die Golden Globes verliehen.

In den Spitzenkategorien räumten "Hamnet" (bester Film in der Kategorie Drama) und "One Battle After Another" (Bester Film in der Kategorie Komödie/Musical) die begehrten Trophäen ab. Zum besten animierten Film wurde "KPop Demon Hunters" gekürt.

Paul Thomas Andersons "One Battle After Another" war mit den meisten Nominierungen (insgesamt neun) ins Rennen gegangen und wurde mit insgesamt vier Golden Globes ausgezeichnet – unter anderem auch für die beste Regie. Die Drama-Serie "Adolescence" konnte ebenfalls in insgesamt vier Kategorien Preise einstreichen. "The Secret Agent" gewann als bester nicht-englischsprachiger Film. Zu den ausgezeichneten Schauspielerinnen und Schauspielern gehörten Wagner Moura (bester Darsteller Drama), Jessie Buckley (beste Darstellerin Drama), Rhea Seehorn (beste Seriendarstellerin Drama) und Timothée Chalamet (bester Darsteller Comedy/Musical).

Im Vorfeld präsentieren sich die Stars auf dem roten Teppich. Unter anderem dabei: Ariana Grande, Leonardo Di Caprio, Timothee Chalamet, Kate Hudson oder Jennifer Garner. Zu



Paul Thomas Andersons „One Battle After Another“ gewann bei den Golden Globe Awards vier Preise.

sehen gab es wie immer besondere Outfits, nackte Haut – und gleich mehrere Babybüche. Auch ein sehr junger Mann posierte für die Fotografen. Alle Bilder sehen Sie oben in der Fotogalerie.



Julia Roberts und George Clooney verteilen unter anderem die Golden Globes dieses Jahr.

Golden Globes 2026: Verleihung zum 83. Mal

Die Golden Globes wurden zum 83. Mal vergeben. Insgesamt gab es dieses Jahr 28 Kategorien aus den Bereichen Film und Fernsehen.



Jackie Tohn and Nikki Glaser

Neu dabei war in diesem Jahr die Kategorie "Bester Podcast": Um die Kategorie gab es im Vorfeld kritische Diskussionen, bemängelt wurde unter anderem, dass keine Podcasts aus dem rechten und konservativen politischen Spektrum nominiert seien.

Moderiert wurden die Golden Globes von US-Komikerin Nikki Glaser. Die Entertainerin führte bereits im vergangenen Jahr durch die Preisverleihung.



Schauspielerinnen Piper Curda



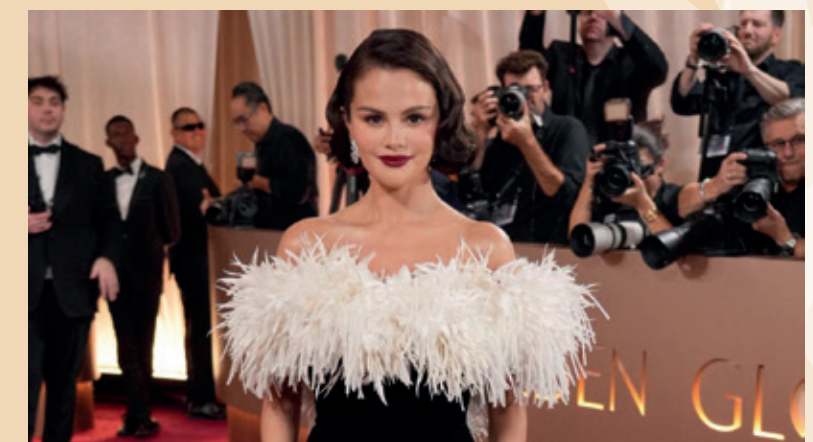
Shooting-Star Timothée Chalamet für seine Rolle in "Marty Supreme"



Hollywood-Paar Ashton Kutcher und Mila Kunis



Teyana Taylor erregte auf dem roten Teppich Aufsehen – und bei der Preisverleihung: Sie gewann als beste Nebendarstellerin für ihre Rolle in "One Battle After Another"



Selena Gomez posiert für die Fotografen



**MIT 32 JAHREN ERFAHRUNG
BEGINNT IHR LÄCHELN
MIT VEFADENT!**



**LASS UNS GEMEINSAM
SCHÖNER LÄCHELN!**

**Mit Vefadent zu einem gesunden
und ästhetischen Lächeln!**

 **Hauptfiliale:** Atakent Mah. Mithat Paşa Cad. No:74 Kat:1/A Ümraniye/Istanbul
Çakmak Filiale: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:215 A Ümraniye/Istanbul
Vefadent Kids: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:215 B Ümraniye/Istanbul



XPENG - Intelligente Elektromobilität für die Zukunft

XPENG ist eine global agierende High-Tech-Automobilmarke mit einer klaren Mission: die Mobilität von morgen neu zu definieren. Als Vorreiter für intelligente, vernetzte und vollelektrische Fahrzeuge verbindet XPENG modernste Software-Entwicklung, künstliche Intelligenz und hochwertiges Fahrzeugdesign zu einem ganzheitlichen Mobilitätsenerlebnis.

Gegründet mit dem Anspruch, Technologie und Fahrkomfort auf ein neues Niveau zu heben, entwickelt XPENG Fahrzeuge, die nicht nur effizient und nachhaltig sind, sondern auch durch intelligente Assistenzsysteme, Over-the-Air-Updates und ein konsequent digitales Nutzererlebnis überzeugen. Jedes Modell ist Ausdruck einer klaren Vision: Mobilität soll sicherer, smarter und emotionaler werden.

Mit starker Präsenz in Europa, Asien und weiteren internationalen Märkten positioniert sich XPENG als eine der führenden Marken im Bereich der intelligenten Elektromobilität.

Technologie als Kern der Marke

XPENG versteht sich nicht nur als Automobilhersteller, sondern als Technologieunternehmen. Software, Daten und künstliche Intelligenz stehen im Zentrum der Produktentwicklung. Das hausinterne XPILOT-Fahrerassistenzsystem, intelligente Cockpit-Lösungen sowie kontinuierliche Software-Updates sorgen dafür, dass sich jedes Fahrzeug mit der Zeit weiterentwickelt.

Durch die Kombination aus Hochleistungsbatterien, effizienter Antriebstechnologie, fortschrittlichen Assistenzsystemen und cloudbasierter Softwarearchitektur entstehen Fahrzeuge, die den Alltag erleichtern und gleichzeitig neue Maßstäbe in puncto Sicherheit, Komfort und Fahrdynamik setzen.

Design trifft Funktionalität

Das Design der XPENG Modelle folgt einer klaren, modernen Formsprache. Klare Linien, aerodynamische Silhouetten und hochwertige Materialien sorgen für eine zeitlose Ästhetik.

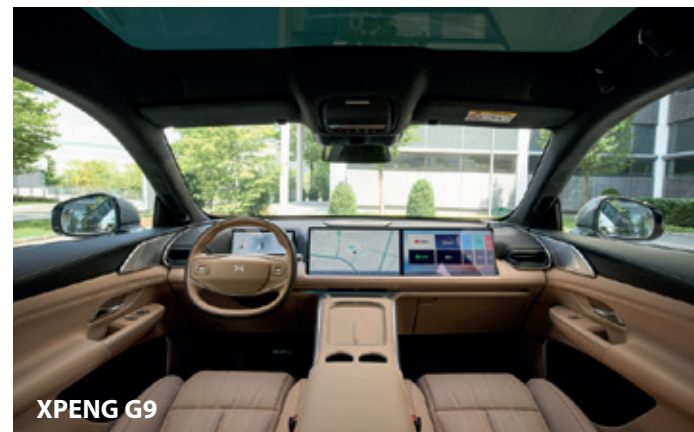
Innenräume sind minimalistisch, hochwertig verarbeitet und konsequent auf den Nutzer ausgerichtet. Digitale Displays, intelligente Lichtkonzepte und ergonomische Sitze schaffen ein komfortables Fahrerlebnis auf Premium-Niveau.

Die XPENG Modellpalette

XPENG G9

Das intelligente Premium-SUV

Der XPENG G9 vereint Leistung, Komfort und modernste Technologie in einem vollelektrischen Premium-SUV. Mit seiner hohen Reichweite, ultraschnellen Ladefähigkeit und einem luxuriösen Innenraum setzt der G9 neue Maßstäbe im Segment. Mit bis zu 585km Reichweite!



XPENG G6

Der smarte SUV-Coupé

Der G6 kombiniert die Eleganz eines Coupés mit der Funktionalität eines SUVs. Modernste Technologie, ein innovatives Cockpit und hohe Effizienz machen ihn zum idealen Begleiter für den urbanen Alltag. Mit bis zu 525km Reichweite!



XPENG P7+

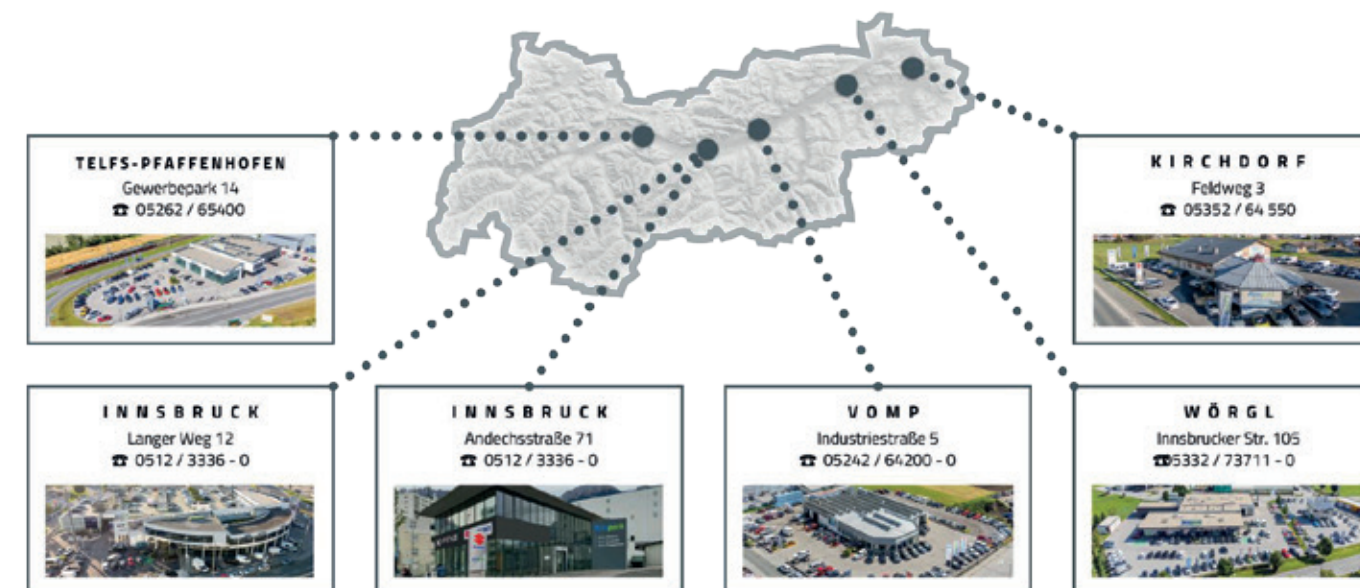
Die sportliche Elektrolimousine

Der XPENG P7+ steht für Dynamik, Design und Innovation. Mit seinem sportlichen Profil, einer starken Performance und intelligenter Fahrerassistenz bietet er ein emotionales Fahrerlebnis ohne Kompromisse. Mit bis zu 500km Reichweite!



Autopark

Mehr Marken | Mehr Auswahl | Mehr Kompetenz



Die Autopark-Gruppe steht für Mobilität, Verlässlichkeit und persönliche Betreuung

... und das mittlerweile an **sechs Standorten**. Mit unserem kontinuierlichen Wachstum schaffen wir noch mehr Nähe zu unseren Kundinnen und Kunden und bauen unsere regionale Stärke weiter aus. Besonders freuen wir uns über unseren neuen 6. Standort in der Andechsstraße 71, mit dem wir unser Netzwerk weiter verdichten und unser Angebot noch besser zugänglich machen.



Auch markenseitig hat sich bei uns viel getan: Im Juli durften wir **Peugeot und Citroën** neu in unsere Markenwelt aufnehmen - zwei traditionsreiche Hersteller, die modernes Design, Effizienz und Innovation vereinen. Im November folgte mit **Polestar** eine progressive Premium-Elektromarke, die neue Maßstäbe in Sachen Performance und Nachhaltigkeit setzt. Und **ab sofort ergänzt nun auch XPENG unser Portfolio** - ein zukunftsorientierter Hersteller, der intelligente Elektromobilität neu denkt.

Gerade bei XPENG blicken wir mit großer Freude auf die Zusammenarbeit mit einem starken Partner. Die Fahrzeuge werden in Graz gefertigt und verbinden internationale Innovationskraft mit regionaler Produktion. Ganz nach unserem Motto: „Aus Österreich - für Österreich.“ Damit bringen wir modernste Technologie auf die Straße - nah an den Menschen und am Puls der Zeit.

FORD GEWERBE WOCHEN



TRANSIT CUSTOM

Ab € 24.290,-¹

Bis zu € 1.500,- Lagerbonus sichern!²

Durchdacht. Zuverlässig. Wirtschaftlich.

READY SET *Ford*

Ford Transit Custom: Kraftstoffverbrauch kombiniert 7,0 – 11,3 l/100 km | CO₂-Emission kombiniert 160 – 238 g/km (Prüfverfahren: WLTP)

Autopark

INNSBRUCK

6020 Innsbruck
Langer Weg 12
Tel. 0512 - 3336-0
innsbruck@autopark.at

KOSTENLOSE HOTLINE
0800 800 308
hotline@autopark.at

Symbolfoto 1) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Richtpreis bzw. Leasingrate exkl. USt, beinhaltet bereits Händler- und Importeursnachlass sowie Ford Credit Bonus und Versicherungsbonus. Angebot ausschl. für Unternehmer bei Operating Leasing über Ford Credit, einem Angebot der Santander Consumer Bank und Abschluss eines Vorteilssets der Ford Auto-Versicherung (Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Laufzeit 48 Monate; 20.000 Kilometer/Jahr; Anzahlung 30 % vom Aktionspreis; zzgl. Gesetz. Vertragsgebühr (1,1 % der geleisteten Zahlungen). Freibleibendes unverbindliches Angebot, vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler. 2) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter vom Listenpreis abzuziehender Nachlass (exkl. USt und NoVA), gültig auf ausgewählte, lagernde Ford Nutzfahrzeug Modelle. Referenzmodell: Ford Ranger Doppelkabine Wildtrak 2,0l EcoBlue 151kW (205PS) Automatik e-4WD. Aktion gültig für Modelle mit Kaufvertrag ab 01.02.2026 und Zulassung bis zum 31.03.2026. Solange der Vorrat reicht.

FORD PUMA[®]



Ab € 21.990,- bei Leasing.¹

Benzin oder E-Modell. Ein Design. Deine Wahl.

READY SET *Ford*

Ford Puma: Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,4 – 6,3 l/100 km | CO₂-Emission kombiniert 122 – 143 g/km | Ford Puma Gen-E: Stromverbrauch: 13,1 – 14,5 kWh/100 km (kombiniert) | CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert) | Elektrische Reichweite: je nach Serie bis zu 347 – 376 km (Prüfverfahren: WLTP)

VOMP

6134 Vomp
Industriestraße 5
Tel. 05242 - 64200-0
vomp@autopark.at

WÖRGL

6300 Wörgl
Innsbrucker Straße 105
Tel. 05332 - 73711-0
woergl@autopark.at

KIRCHDORF

6382 Kirchdorf
Feldweg 3
Tel. 05352 - 64550
kirchdorf@autopark.at

TELS-PFAFFENHOFEN

6405 Pfaffenhofen
Gewerbepark 14
Tel. 05262 - 65400
telfs-pfaffenhofen@autopark.at

1) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Richtpreis inkl. NoVA und USt. für Privatkunden, beinhaltet bereits Importeursnachlass sowie Ford Credit Bonus und Versicherungsbonus. Berechnungsbeispiel am Modell Puma MCA Titanium 5-Türer 1,0l EcoBoost Hybrid 92 kW (125 PS) 6-Gang-Schaltgetriebe Frontantrieb: Aktionspreis € 21.990,-; Anzahlung € 6.597,-; Laufzeit 48 Monate; 10.000 Kilometer/Jahr; Restwert € 12.261,14; monatliche Rate € 131,-; Sollzinssatz 5,69 %; Effektivzinssatz 6,12 %; gesetz. Vertragsgebühr € 128,67; zu zahlender Gesamtbetrag € 25.256,88; Gesamtkosten € 3.266,88. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Ford Credit, ein Service der Santander Consumer Bank. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Abschluss eines Vorteilssets der Ford Auto-Versicherung (Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG Österreich) vorausgesetzt. Freibleibendes unverbindliches Angebot für lagernde Fahrzeuge, vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.

Der neue e VITARA

Leistung Elektromotor kW/PS 135 kW / 183 PS
Reichweite 61 kWh Batterie (4WD) bis zu 395 km

Ausstattung „flash 4WD“ inkl.:

- Allradantrieb über zwei Elektromotoren
- Spurhalteassistent, Keyless (starten und öffnen)
- Querverkehrwarner hinten, Ausparkhilfe
- Teilledersitze, Dachspoiler
- Rückfahrkamera, Navigation, Carplay/Android-Auto
- 360° Kamera, Toter Winkel Assistent
- Aktiver Tempomat mit Radar Unterstützung
- LED-Scheinwerfer
- Abblendautomatik Fernlicht
- 225/50 R19 Reifen auf Aluminiumfelgen
- Glasdach, teilbeheizte Frontscheibe, Lenkradheizung
- uvm.

Listenpreis Allgrip flash: € 42.990,-

Aktionspreis:

€ 39.990,-*

2WD clear ab 29.990,-

**Jetzt Probefahrt
vereinbaren!**

 **VITARA**

Autopark

INNSBRUCK | Tel. 0 512 - 3336-0
VOMP | Tel. 0 52 42 - 642 00-0
WÖRGL | Tel. 0 53 32 - 737 11-0
TELF-S-PFAFFENHOFEN | Tel. 0 52 62 - 654 00
WWW.AUTOPARK.AT

Autohaus Mayrhofen | Mayrhofen | Tel. 05285-8154
Auto Gertl | Kramsach | Tel. 05337-64828
Autohaus Hecher | Achenkirch | Tel. 05246-6956
Autohaus Hofer | Neustift | Tel. 0664 - 9287285
Autohaus Larl | Stumm | Tel. 05282-5746
Autozentrum Kufstein | Kufstein | Tel. 05372-64740

*) Preis inkl. MwSt gültig bei Vorbestellung bis 31.3.2026. Garantie e-Batterie und e-Motoren: 8 Jahre oder 160.000km. Symbolbilder. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

FORD TOURNEO

PLATZ FÜR ALLE UND ALLES



**JETZT FÜR KURZE ZEIT DOPPELTEN
FINANZIERUNGSBONUS SICHERN.**

Der attraktive Einstieg in die
Ford Tourneo-Welt schon ab **€21.990,-¹**



Ford Tourneo Courier: Kraftstoffverbrauch kombiniert 6,7–7,0l/100km | CO₂-Emission kombiniert 151–158 g/km | Ford E-Tourneo Courier: Stromverbrauch: 17,3–17,4 kWh/100km (kombiniert) | CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert) | Elektrische Reichweite: je nach Konfiguration bis zu 288km (Prüfverfahren: WLTP) | Ford Tourneo Connect: Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,3–6,9l/100km | CO₂-Emission kombiniert 140–165 g/km | Ford Tourneo Connect PHEV: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert 7,4–8,7l/100km | CO₂-Emission kombiniert 193–229 g/km | Ford Tourneo Custom PHEV: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert 4,1–4,4l/100km | CO₂-Emission gewichtet kombiniert 92–99 g/km | Stromverbrauch gewichtet kombiniert: 12,8–13,6 kWh/100km | Elektrische Reichweite kombiniert: 49–52km | Ford E-Tourneo Custom: Stromverbrauch kombiniert: 24,2–25,2 kWh/100km | CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km | Elektrische Reichweite kombiniert: bis zu 297–307km (Prüfverfahren: WLTP)

Autopark

INNSBRUCK | Tel. 0 512 - 3336-0
VOMP | Tel. 0 52 42 - 642 00-0
WÖRGL | Tel. 0 53 32 - 737 11-0
KIRCHDORF | Tel. 0 53 52 - 645 50
TELS-PFAFFENHOFEN | Tel. 0 52 62 - 654 00
WWW.AUTOPARK.AT

Symbolfoto | 1) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Aktionspreis für Tourneo Courier Trend, 125PS, 6-Gang, inkl. NoVA und USt. für Privatkunden. Beinhaltet bereits €1.467,24,- Importeursbeteiligung sowie €2.640,- verdoppeltem Ford Credit Bonus und €633,60,- Versicherungsbonus; Barkäuferpreis €24.990,-; Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Ford Credit, ein Service der Santander Consumer Bank. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Abschluss eines Vorteilssets der Ford Auto-Versicherung (Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG Österreich) vorausgesetzt. Freibleibendes unverbindliches Angebot, vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler. Gültig bis Kaufvertrag 28.02.2026.

İÇTEN, GÜÇLÜ VE SAKİN...

RABİA SOYTÜRK

“OYUNCULUK, MERAKIMI VE DUYGU
AÇLIĞIMI BESLEYEN EN BÜYÜK ALANIM.

Profesyonel bir ekiple çalışmanın kendisine verdiği konforu, yeni karakteri Hilal’e hazırlanırken yaşadığı dönüşümü ve çocukluk hayallerinden bugün geldiği noktaya kadar geçen yolu paylaşan Soy Türk; oyunculuğun ona kazandırdığı farkındalıkları, iç sesini nasıl yönettiğini ve huzuru nerede bulduğunu da samimi bir dille aktardı.

Moda seçimlerinden astrolojiye, hayat değerlerinden gelecek hayallerine kadar uzanan bu keyifli söyleşi, Rabia Soy Türk’ün berrak enerjisini ve kararlı ilerleyişini bir kez daha ortaya koyuyor.

■ Şu sıralar hayat nasıl gidiyor?

Sohbetimize buradan başlayalım.

Rabia Soy Türk: Gayet güzel ve tempolu.

■ “Teşkilat” dizisinin altıncı sezonunda başrolsün. Altı senedir devam eden bir dizinin yeni sezonunda olmak nasıl bir his?

R. Soy Türk: Odaklanmış, işini bilen insanlarla çalışıyor olmak benim için inanılmaz konforlu ve keyifli. Şanslıyım.

■ Diziye dahil olma sürecin nasıldı? Hilal’e nasıl çalıştın?

R. Soy Türk: Her projede ilerlediği gibi klasik bir süreç gelişti. Görüşmeler, tanışmalar, anlaşmalar... Hilal’e oyuncu koçumla ilk iki bölüm çalışıp hazırlandım. Farklı, sert ve yapıcı bir karakter oynayacaktım. Üzerime oturtmam gerekiyordu. Hazırlık sürecinde onunla birlikte günler geçirdim.

■ Devam eden ve sağlam bir kitlesi olan bir diziye girmenin avantajları ve dezavantajları neler?

R. Soy Türk: Başta dezavantaj olabiliyor. Seyirci, dizi içerisinde alışık olduğu yüzlerin dışında birini benimsemekte zorlanabiliyor. Ama bu sene projemizde birçok yeni oyuncu arkadaşımız var. Yeni hikâyemiz çok geniş başladı. Zorluk çekmedim. Karakterimi sevdirdiğimi düşünüyorum.

■ Genç yaşta birçok farklı türde yapımda yer aldın. Kendi oyunculuk dilinin en belirgin imzası sence nedir?

R. Soy Türk: Oyunları gözlerimle ifade edebilmek konfor alanım.

■ Bir karakterin duygusal altyapısını kurarken kendi hayatından ne kadar besleniyorsun?

R. Soy Türk: Karaktere hazırlanırken hayatımdan

çok fazla beslenirim. Belki bunun zararını da görüyorum ama bana oyunumda fayda sağladığına inanıyorum.

“Hep bir adım ötesini hayal ediyorum. Amacım, yaptığım şeyi daha iyi yapmak.”

■ Küçükken hayalini kurduğun hayatı mı yaşıyorsun? Çocukken oyuncu olmayı düşünmüş müydün?

R. Soy Türk: Aslında yol üzerinde bu hayalim büyüdü. Adım atarken böyle bir hayalim yoktu. En azından meslek edinmek kafamda yoktu diyebilirim.

■ 2018’de sektöre girdin. Bu yolculuk senin için nasıl geçti?

R. Soy Türk: Keyifli, zorlu ve hızlı geçti. “Duy Beni” dizisi dönüm noktam oldu diyebilirim. Tırmanışımın ilk büyük adımıydı.

■ İlham aldığın oyuncular kimler?

R. Soy Türk: Türklerden Türkan Şoray’ı çok beğenirim. Günümüzde Demet Evgar ve Haluk Bilginer. Haluk Bilginer’le çalışma şansım oldu; gerçekten bayıldığım bir oyunculuk enerjisine sahip. Yabancıardan ise Natalie Portman. Hem tip hem oyunculuk olarak çok güvenli ve saydam buluyorum.

■ Oyunculuk senin hangi yönünü besliyor?

R. Soy Türk: Merak ve keşfetme yönümü, duygu açlığımı.

■ Oyunculuğun sana kattığı en büyük şey ne oldu?

R. Soy Türk: Farkındalığının açık olması gerektiğini öğretti.

■ İç sesinle aran nasıl?

R. Soy Türk: Sütliman değildir. Tartışırım, sorgularım. Kararlarımı öyle veririm.

■ Astrolojiyle aran nasıl? Kova burcu özelliklerini taşıyor musun?

R. Soy Türk: Çoğu özelliğini taşıyorum. Astrolojiye bakarım, okurum.

“Anı yaşamak yerine, gelecek planları yapan biriyim.”

■ Kamera dışında huzuru nerede buluyorsun?

R. Soy Türk: Evimde. Bahçemde köpeklerimle oynarken. Kendi özel alanımda.



❑ **LCW koleksiyonu ile HELLO! kapağındasın.**

R. Soytürk: İnanılmaz bir kış koleksiyonu. Çok havalı bir çekim oldu.

❑ **Kendi stilini nasıl tanımlarsın?**

R. Soytürk: Kendimi rahat hissettiğim her parça benim stilimdir.

❑ **Hayata karşı motivasyonun ne?**

R. Soytürk: Hep bir adım ötesini hayal etmek. Daha iyisini yapabileceğimi bilmek. Sınırlarımı zorlamak.

❑ **Gelecek planları yapar mısınız?**

R. Soytürk: Anı yaşamaktan çok gelecek planları yaparım. On yıl sonra sakın, denize yakın, muhte-melen Ege'de bir yerdeyimdir.

“Astrolojiyi takip ederim; Kova burcunun birçok özelliğini taşıyorum.”



druck.at

Produktvielfalt bei druck.at

Entdecken Sie auf druck.at Fotogeschenke, Drucksorten, Werbeartikel, Outdoor-Werbemittel und vieles mehr.

Ihre Vorteile bei druck.at:

- » Mehr als 200.000 Produkte online bestellen
- » Nachhaltiger & regionaler Druck
- » Staatlich ausgezeichnetes österreichisches Unternehmen
- » Seit mehr als 20 Jahren Ihr zuverlässiger Partner für Digital-, Offset- und Large Format Druck



www.druck.at

AK Steuer- spartage im März und April!

Holen Sie sich Ihr Guthaben zurück! Nutzen Sie als AK Mitglied dieses kostenlose Service und vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin für den Steuerspartag in Ihrer Nähe unter 0800/22 55 22 – 2026!

Mit der Arbeitnehmerveranlagung können sich Beschäftigte und Pensionist:innen die zu viel bezahlte Steuer vom Finanzamt zurückholen!

Sie trauen sich aber nicht so recht, die entsprechenden Formulare für die Arbeitnehmerveranlagung allein auszufüllen? Oder Sie sind sich nicht ganz sicher, welche Ausgaben Sie berücksichtigen können? – Dann kommen Sie zu den kostenlosen Steuerspartagen der AK Tirol, die heuer wieder in Innsbruck und in allen Bezirken stattfinden. Die Expert:innen der AK Tirol helfen Ihnen. Egal, ob Sie Fragen zum Steuerausgleich haben oder Unterstützung beim Ausfüllen des Formulars bzw. der Online-Variante benötigen.

Gleich anmelden!

- via QR-Code
- unter Tel. 0800/22 55 22 – 2026 (Mo-Fr von 8-12 Uhr)
- auf ak-tirol.com/steuerspartage

ID Austria.

Achtung: Für den Zugang zu FinanzOnline ist erstmals eine ID Austria oder eine 2-Faktor-Authentifizierung zwingend nötig. Die ID Austria ist vorab beim Finanzamt, der Bezirksverwaltungsbehörde (BH bzw. Stadtmagistrat) oder der Landespolizeidirektion zu beantragen. Für die 2-Faktor-Authentifizierung ist eine Authenticator-App am Handy zu installieren und mit dem eigenen FinanzOnline-Konto zu koppeln. Infos dazu unter www.id-austria.gv.at Die AK Tirol empfiehlt, gleich auf ID Austria umzusteigen.



Die AK Tirol informiert

Termine Steuerspartage 2026

AK Innsbruck:	3. März	(ausgebucht)
AK Innsbruck:	5. März	(ausgebucht)
AK Kufstein:	10. März	
AK Imst:	12. März	
AK Reutte:	17. März	
AK Telfs:	19. März	
AK Kitzbühel:	24. März	
AK Lienz:	26. März	
AK Schwaz:	7. April	
AK Landeck:	9. April	
AK Innsbruck:	13. & 14. April	

Beratung nur zu nichtselbständigen Einkünften, NICHT zu Mieteinkünften bzw. NICHT für Inhaber eines Gewerbescheins.

Tipps für den Steuerausgleich

Erfahren Sie wertvolle Tipps von unseren Expert:innen bei diversen kostenlosen Infoveranstaltungen in den Bezirken bzw. auch online beim Webinar. Sie werden überrascht sein, was Sie alles geltend machen können!

Noch immer holt sich nur jede:r dritte Arbeitnehmer:in die zu viel bezahlten Steuern vom Finanzamt zurück. Dabei kann eine Gutschrift beim Steuerausgleich mehrere hundert Euro bringen, da Sie mit der Arbeitnehmerveranlagung Sonderausgaben, Werbungskosten und außergewöhnliche Belastungen

geltend machen und je nach Lebenssituation bestimmte Begünstigungen in Anspruch nehmen können.

Überwinden Sie also Ihre Scheu vor dem Ausfüllen des Formulars - egal ob online oder auf Papier. Mit den Tipps der AK Expert:innen gelingt's!

Die nächsten Termine:

AK Telfs, Moritzenstraße 1:

Mi. 18. Februar um 19.30 Uhr
„Steuer sparen, aber wie?“
Anmeldung: 0800/22 55 22 – 3838
oder telfs@ak-tirol.com

AK Schwaz, Münchner Straße 20:

Do. 19. Februar um 18.30 Uhr
„Tipps zum Steuerausgleich“
Anmeldung: 0800/22 55 22 – 3737
oder schwaz@ak-tirol.com

AK Imst, Rathausstraße 1:

Do. 26. Februar um 19 Uhr
„Tipps zum Steuerausgleich“
Anmeldung: 0800/22 55 22 – 3131
oder imst@ak-tirol.com

WEBINAR online via MS-Teams:

Do. 12. März um 18 Uhr
„Tipps zum Steuerausgleich“



Steuerspartage 2026

Anmeldung auf
www.ak-tirol.com/

Die AK Tirol informiert

Vieles neu: Vom Gesetz gegen die Parkplatz-Abzocke über den Sozialtarif für Strom bis hin zum Gesetz gegen Shrinkflation und Mogel-Packungen: Das neue Jahr bringt zahlreiche Neuerungen.

Das bringt 2026 für Konsumenten

Sozialtarif für Strom ab April

Ab 1. April 2026 wird im Rahmen des neuen Elektrizitätswirtschaftsgesetzes (EIWG) ein Sozialtarif für Strom eingeführt. Für einkommensschwache Haushalte gilt dann ein maximaler Strompreis von 6 Cent pro Kilowattstunde netto – allerdings nur für die ersten 2.900 kWh pro Jahr. Anspruchsberechtigt sollen unter anderem Bezieherinnen und Bezieher von Mindestsicherung, Mindestpension sowie pflegebedürftige Personen sein. Netzgebühren und Abgaben kommen allerdings weiterhin dazu.

Gesetz gegen Parkplatz-Abzocke

Mit 1. Jänner 2026 ist ein neues Gesetz in Kraft getreten, das gegen umstrittene Forderungen wegen angeblicher Besitzstörung auf Parkplätzen vorgehen soll. Anwalts- und Gerichtsgebühren werden künftig deutlich gesenkt, hohe Vergleichsforderungen sollen dadurch weniger attraktiv werden.

Reparaturbonus wird zur „Geräte-Retter-Prämie“

Mit Ende 2025 ist der bisherige Reparaturbonus ausgelaufen und heißt nun „Geräte-Retter-Prämie“. Ab 2026 gibt es bis zu 130 Euro pro Reparatur für ausgewählte Haushalts- und Elektronikgeräte. Die Abwicklung erfolgt digital. Die Bons können seit 12. Jänner über die Plattform der „Geräte-Retter-Prämie“ erstellt und bei Partnerbetrieben eingelöst werden.

Gesetz gegen Shrinkflation bzw. Mogel-Packungen

Am 1. April tritt das Anti-Mogelpackungs-Gesetz in Kraft. Künftig müssen Händler 60 Tage lang klar darauf

hinweisen, wenn der Inhalt eines Produkts reduziert wird, der Preis jedoch gleichbleibt. Zusätzlich werden die Regeln für Grundpreise verschärft: Der Grundpreis muss mindestens halb so groß dargestellt sein wie der Verkaufspreis, damit Preise im Regal besser vergleichbar sind.

Neue Frühstücksregeln in der EU

Ab 14. Juni 2026 gelten EU-weit neue Vorgaben für Frühstücksprodukte:

- **Honig:** Herkunftsländer müssen mit Prozentangaben ausgewiesen werden
- **Marmeladen und Konfitüren:** höherer Mindestfruchtgehalt
- **Fruchtsäfte:** klarere Angaben zu Zuckerarten und Zuckergehalt
- **Trockenmilch:** neue Spielräume für laktosefreie Produkte, Ziele sind mehr Transparenz und bessere Produktqualität.

Strengere Regeln gegen Greenwashing

Ab 27. September 2026 gelten EU-weit neue Regeln für Umwelt- und Nachhaltigkeitswerbung. Begriffe wie „nachhaltig“, „umweltfreundlich“ oder „klimaneutral“ dürfen nur noch verwendet werden, wenn sie nachprüfbar belegt sind. Pauschale oder vage Werbeversprechen ohne Belege werden damit unzulässig.

Digitale Kassenbons und Beleg-Lotterie

Ab 1. Oktober 2026 dürfen Unternehmen digitale Kassenbons per QR-Code oder Link ausstellen. Kundinnen und Kunden entscheiden selbst, ob sie einen Papierbeleg wollen. Zusätzlich können volljährige Personen mit Hauptwohnsitz in Österreich ihre Kassenbons des Vormonats beim Finanzministerium einreichen und an einer Lotterie teilnehmen. Verlost werden monatlich 100-mal 2.500 Euro sowie zweimal jährlich 250.000 Euro.

Altersteilzeit: Das gilt ab 2026

Von Laufzeit bis Zuverdienst: Die Altersteilzeit wurde 2000 eingeführt, um mit einer AMS-Geldleistung an die Arbeitgeber die Beschäftigung älterer Menschen zu fördern. Im Jahr 2026 gibt es einige Änderungen zu beachten.

Die Altersteilzeit (ATZ) wurde bereits mehrfach modifiziert. Die letzte große Änderung war 2024 mit dem schrittweisen Auslaufen der geblockten Altersteilzeitvariante.

Im Jahr 2026 treten weitergehende gesetzliche Änderungen in Kraft. Nach einer Übergangsphase bis 2028 wird zukünftig bis 1.1.2029 die maximale Laufzeit der kontinuierlichen Altersteilzeit nur mehr 3 Jahre betragen.

Das Altersteilzeitgeld ist eine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung. Nach einer Vereinbarung von Arbeitgeber:in mit Arbeitnehmer:in wird seitens des AMS ein Teil des Lohnausgleiches inkl. zugehöriger Sozialversicherungsbeiträge und bestimmter Dienstgeber- und Dienstnehmerbeiträge zur Kranken-, Pensions- und Arbeitslosenversicherung ersetzt. Der Antrag auf Altersteilzeitgeld ist daher vom Arbeitgeber bei der zuständigen regionalen Geschäftsstelle des AMS einzubringen.

Zukünftig ist die ATZ sowohl für Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber weniger attraktiv.

In 4 Bereichen gibt es wesentliche Änderungen:

1. Das gilt ab 1.1.2026 für alle ATZ-Vereinbarungen

Es besteht eine Meldepflicht beim AMS von Beschäftigungen neben der Beschäftigung in Altersteilzeit. Diese gilt für alle ATZ-Vereinbarungen unabhängig vom Beginn der Laufzeit und vom Altersteilzeitmodell. Übt der Arbeitnehmer neben der Beschäftigung, die in Altersteilzeit ausgeübt wird, eine zusätzliche unselbstständige Tätigkeit aus, kann dies zum Verlust des Altersteilzeitgeldes führen. Dies gilt auch bei einer geringfügigen unselbstständigen Beschäftigung. Für Monate, in denen der Arbeitnehmer eine Beschäftigung bei einem anderen Arbeitgeber annimmt, gebührt kein Lohnausgleich und der Arbeitgeber erhält grundsätzlich kein Altersteilzeitgeld.

Diese Regelung gilt für die geblockte und für die kontinuierliche ATZ, auch wenn sie schon vor dem 31.12.2025 begann. Begann die ATZ vor dem 1.1.2026, muss die Nebenbeschäftigung bei einem anderen Arbeitgeber bis spätestens 30.6.2026 beendet werden. Eine Ausnahme besteht nur dann, wenn der Altersteilzeitarbeitnehmer in den letzten

12 Monaten vor der ATZ eine Nebenbeschäftigung bei einem anderen Arbeitgeber ausgeübt hat. Dann darf er diese auch während der ATZ im bisherigen Umfang ausüben.

2. Kontinuierliche ATZ-Vereinbarung mit Beginn nach dem 31.12.2025

Hier kommt es u. a. zu Verschlechterungen beim Lohnausgleich. Bei kontinuierlichen ATZ-Vereinbarungen, die ab 1.1.2026 beginnen, werden im Oberwert Überstunden und Mehrleistungsstunden nicht mehr berücksichtigt.

Bei der kontinuierlichen Altersteilzeit, deren Laufzeit vor dem 1.1.2026 begonnen hat, und bei Blockzeitmodellen – unabhängig davon, wann diese beginnen – werden im Oberwert Mehrleistungs- und Überstunden weiterhin berücksichtigt.

3. Kontinuierliche ATZ-Vereinbarungen im Übergangsrecht (2026, 2027, 2028)

Die Höchstdauer hängt vom Beginn der Altersteilzeit ab. Bei der ATZ mit kontinuierlicher Arbeitszeitkürzung beträgt sie mit Beginn

vor dem 1.1.2026	5 Jahre
im Jahr 2026	4,5 Jahre
im Jahr 2027	4 Jahre
im Jahr 2028	3,5 Jahre
ab dem 1.1.2029	3 Jahre

Bei geblockter ATZ beträgt sie (unabhängig vom Beginn vor oder nach dem 1.1.2026) 5 Jahre.

Beginnt die Altersteilzeit nach dem 31.12.2025, steigen die erforderlichen Zeiten einer arbeitslosenversicherungspflichtigen Beschäftigung im 25-jährigen Rahmenzeitraum von 15 Jahre sukzessive auf 17 Jahre.

4. Regelungen für ATZ-Vereinbarungen ab 1.1.2029

Das Blockmodell kann ab 1.1.2029 nicht mehr angetreten werden.

Die Höchstdauer beträgt 3 Jahre. Die erforderlichen Zeiten einer arbeitslosenversicherungspflichtigen Beschäftigung in den letzten 25 Jahren betragen 17 Jahre. Eine Altersteilzeit endet spätestens mit Erfüllung der Anspruchsvoraussetzungen einer (vorzeitigen) Alterspension.

Die AK Tirol informiert

Reform bei Mitversicherung

AK Erfolg. Unverheiratete Paare mit Kleinkindern sind derzeit bei der beitragsfreien Mitversicherung benachteiligt. Dank einer AK Initiative gibt es eine faire Regelung.

Die bisherige Regelung zur beitragsfreien Mitversicherung von Lebensgefährten in der Krankenversicherung sorgte immer wieder für Probleme, wenn Eltern von Kleinkindern nacheinander in Karenz gingen.

Denn eine beitragsfreie Mitversicherung war nur dann möglich, wenn bestätigt wurde, dass der Haushalt seit mindestens 10 Monaten vom betreffenden Elternteil geführt wird. Somit konnte sich nach dem Ende des Kinderbetreuungsgeldes nur jener Elternteil mitversichern lassen, der zuvor in Karenz war, da der zweite Elternteil die Voraussetzung der unentgeltlichen Haushaltsführung seit 10 Monaten nicht erfüllte.

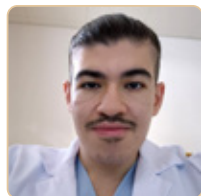
AK Forderung

Die Vollversammlung der AK Tirol hatte den Gesetzgeber auf diese Problematik hingewiesen und eine faire Regelung gefordert.

Nun gibt es eine Gesetzesänderung, die genau diese AK Forderung umsetzt: Künftig sollen beide Eltern eines Kleinkindes, die nacheinander in Karenz gehen, die Möglichkeit haben, sich beitragsfrei mitversichern zu lassen, wenn sich der Lebensgefährte bzw. die Lebensgefährtin der Erziehung eines oder mehrerer im gemeinsamen Haushalt lebender Kinder widmet. (Die Voraussetzung einer mindestens zehnmonatigen Hausgemeinschaft bleibt weiterhin bestehen!) „Diese Änderung bringt eine wichtige Verbesserung für die Familien“, betont AK Präsident Erwin Zangerl. „Das zeigt, dass die Forderungen der AK Tirol Gehör finden. Die AK Tirol wird weiterhin darauf achten, dass die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Gesetzgebung berücksichtigt werden.“

AK Sozialrecht

Die AK Expert:innen helfen unter 0800/22 55 22 – 1616 oder per eMail an sozialpolitik@ak-tirol.com



Dr. med. univ. Yakupcan Güvenir

Arzt in Ausbildung zum Allgemeinmediziner
Bezirkskrankenhaus Schwaz

officeofyakupcan@gmail.com



Grippaler Infekt oder doch Influenza?

Die Wintermonate sind bald vorbei, und vermutlich hat jede/r unter uns entweder selbst eine Atemwegsinfektion durchgemacht oder mitbekommen, wie Freunde, Bekannte oder Arbeitskolleg*innen im Umfeld daran gelitten haben. Im Folgenden möchte ich erläutern, worin sich die unkomplizierten Atemwegsinfektionen, umgangssprachlich auch als grippaler Infekt oder Erkältung bekannt, von der Influenza-Erkrankung, auch als „Grippe“ bekannt, unterscheiden.

Unterschied zwischen akuten unkomplizierten Atemwegsinfektionen und der Grippe

Akute unkomplizierte Atemwegsinfektionen („Erkältungen“ bzw. „grippale Infekte“) und die Influenza („echte Grippe“) gehören zu den häufigsten Infektionskrankheiten, insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten. Obwohl sie sich in einigen Symptomen ähneln, unterscheiden sie sich deutlich hinsichtlich ihrer Erreger, des klinischen Verlaufs sowie der Präventions- und Therapiemöglichkeiten.

Erregerspektrum

Akute unkomplizierte Atemwegsinfektionen werden überwiegend durch eine Vielzahl unterschiedlicher Viren verursacht. Zu den häufigsten zählen Rhinoviren, Coronaviren, Adenoviren, Respiratory-Syncytial-Viren (RSV) und Parainfluenzaviren. Bakterien spielen bei unkomplizierten Atemwegsinfekten meist keine primäre Rolle.

Die Influenza hingegen wird spezifisch durch Influenzaviren der Typen A und B ausgelöst. Diese Viren sind hochinfektios und verändern sich durch genetische Variationen regelmäßig, was zu saisonalen Epi-

demien und der Entwicklung eines jährlich neu konzipierten Impfstoffes führt. Im Gegensatz zu Erkältungsviren besitzt das Influenzavirus ein deutlich höheres krankmachendes Potenzial.

Klinisches Beschwerdebild

Der Beginn einer Erkältung ist meist schleichend. Typische Symptome sind Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit und gelegentlich leichtes Fieber. Das Allgemeinbefinden ist in der Regel nur gering beeinträchtigt, viele Betroffene bleiben alltagsfähig. Die Beschwerden klingen meist innerhalb von wenigen Tagen bis etwa einer Woche ab.

Die Influenza beginnt dagegen plötzlich und heftig. Charakteristisch sind hohes Fieber, ausgeprägtes Krankheitsgefühl, starke Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost sowie trockener Reizhusten. Schnupfen steht häufig nicht im Vordergrund. Betroffene fühlen sich oft schwer krank und sind deutlich in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Besonders bei älteren Menschen, chronisch Kranken, Schwangeren und immungeschwächten Personen kann es zu schweren Verläufen und Komplikationen kommen. Eine häufige Komplikation ist eine zusätzliche Infektion der Lungen mit Bakterien (bakterielle Superinfektion). Diese Lungenentzündung kann mit hohem Fieber, starkem produktivem Husten mit gelblich-grünlichem Auswurf und (seltener) mit Schmerzen im Bereich des Brustkorbs (pleuritische Schmerzen) einhergehen.

Prävention

Zur Prävention akuter Atemwegsinfektionen gehören allgemeine Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Lüften von Innenräumen sowie das Meiden von engem Kontakt zu erkrankten Personen. Wichtig ist auch das Husten oder Niesen in die Ellenbeuge oder ggf. in ein Taschentuch, welches anschlie-

ßend rasch entsorgt werden sollte. Da viele verschiedene Viren eine Erkältung auslösen können, existiert keine einzelne schützende Impfung gegen Erkältungen.

Für die Influenza steht hingegen eine jährliche Schutzimpfung zur Verfügung. Diese wird insbesondere für Risikogruppen empfohlen, da sie das Risiko schwerer Krankheitsverläufe und Komplikationen deutlich senkt. Auch medizinisches Personal profitiert von der Impfung, um vulnerable Patientengruppen zu schützen. Ergänzend gelten dieselben oben beschriebenen Hygienemaßnahmen wie bei anderen Atemwegsinfektionen.

Therapie

Die Therapie akuter unkomplizierter Atemwegsinfektionen ist in der Regel symptomatisch. Dazu zählen ausreichende Flüssigkeitszufuhr, körperliche Schonung sowie bei Bedarf fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente. Zusätzlich können Schleimlöser, Nasensprays oder Hustenstiller (Antitussiva) zum Einsatz kommen. Antibiotika sind nicht indiziert, da es sich um virale Infektionen handelt.

Auch bei der Influenza steht die symptomatische Behandlung im Vordergrund. In bestimmten Fällen, insbesondere bei Risikopersonen oder schweren Verläufen, können antivirale Medikamente eingesetzt werden, sofern sie frühzeitig verabreicht werden, idealerweise innerhalb von 48 Stunden. Antibiotika kommen nur bei bakteriellen Sekundärinfektionen zum Einsatz.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Erkältungen meist mild verlaufen und durch zahlreiche verschiedene Viren verursacht werden, während die Influenza eine klar definierte, oft schwer verlaufende Viruserkrankung darstellt, gegen die eine gezielte Prävention durch Impfung möglich ist. Eine korrekte Unterscheidung ist insbesondere im Hinblick auf Prävention, Therapie und mögliche Komplikationen von großer Bedeutung.



Gemeinsam Stark • "Birlikten güç doğar"

„Sizin Ticaret Odadaki temsilciniz“...

Der „Wirtschafts- und Arbeitsförderungsverein“ abgekürzt -„WiAR“ ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Wirtschaftstreibenden in Österreich mit Migrationshintergrund.



Mübarek ramazan ayının tüm islam
alemine hayırlara vesile olmasını dileriz.

info@wiar.at

www.wiar.at



Göksel'den yeni konser serisi

Şarkıcı Göksel, 2026 yılı turnesine konser serisi 'Göksel Söylüyor' ile başlangıç yapıyor. Sanatçı, bu özel seri kapsamında hem sevilen hitlerini hem de bugüne kadar sahnede hiç seslendirmedeği eserlerini müzikseverlerle buluşturacak.

Kara Gözlüm'e yeni yorum

ŞARKICI Tuğçe Kandemir, yeni yıla özel hazırladığı akustik serisinin ikinci şarkısıyla dinleyicileri duygusal bir yolculuğa davet ediyor. Serinin ikinci halkasında Kandemir, Kerim Tekin'in efsane şarkısı 'Kara Gözlüm'ü yorumluyor. Sözleri Evren Elif Erdamar'a, müziği Yusuf Dünder Bütünley'e ait olan şarkının düzenlemesi Fedai Tayyar imzasını taşıyor.



SALTRONIK

Buchhaltung & Unternehmensberatung & EDV

Kendi dilinizde Danışmanlık ve Muhasebe...

Firma Saltronik GmbH
Reimmichlgasse 3
6020 Innsbruck

T: 0512 / 344 601
info@saltronik.at

Bürozeiten:
Mo. - Do. 8³⁰ - 12³⁰ / 13³⁰ - 16³⁰
Fr. 8³⁰ - 12³⁰ / 14⁰⁰ - 16⁰⁰

"SİZİN BAŞARINIZ BİZİM HEDEFİMİZ"

GF Hr. Osman Saltan

Mübarek ramazan
ayının tüm islam
alemine hayırlara
vesile olmasını
dileriz.



www.saltronik.at



Ece Gürsel'in 'Kalbin Yalan Akustik' Albümü Tüm Dijital Platformlarda Yayında

Ece Gürsel'in 'Kalbin Yalan Akustik' albümü şimdi tüm dijital platformlarda! Yeni şarkıları ve akustik yorumlarıyla hemen keşfedin.

Sanatçı Ece Gürsel, müzikal projelerine bir yenisini daha ekleyerek sevilen şarkısı 'Kalbin Yalan'ın akustik versiyonunu müzikseverlerle buluşturdu. Daha önce yayımlanan hareketli altyapısıyla büyük ilgi gören eserin yeni anlatımında, şarkının yalınlığı ve duygusal tonu öne çıkarıldı.

Dinleyicilerden gelen yoğun talepler üzerine hazırlanan 'Kalbin Yalan Akustik', Ece Gürsel'in çok sayıda hayranı tarafından bekleniyordu. Gürsel, şarkının bu çalışmasında Hüseyin Kırkısoğlu ile iş birliği yaparak, parçada sakin ve derinlikli bir atmosfer yarattı.



Sanatçı, akustik yorumuyla 'Kalbin Yalan'ı hem hareketli hem de yavaş tempolu iki farklı deneyim sunacak şekilde yeniden düzenledi. Gürsel, projeye ilgili olarak, "Hareketli versiyonuyla dinleyicilerimizi coşturduk, ancak akustik haliyle duyguların daha ön planda olmasını arzu ettik; bu nedenle bu kez sadece sesim ve hislerimle dinleyicilerimizin kalbine dokunmak istiyorum" ifadelerini kullandı.

'Kalbin Yalan Akustik' adlı eser, tüm dijital platformlarda dinleyicilerin erişimine açıldı.

efe reisen
Ihr Reisebüro in Telfs

TURKISH AIRLINES
TÜRK HAVA YOLLARI
A STAR ALLIANCE MEMBER

SunExpress

BENTOUR
REISEN

anex tour

TUI

Coral
travel

FERIEEN
TOURISTIK

Mübarek Ramazan
ayının hayırlara
vesile olmasını
dileriz.

Die besten
Reiseangebote
Wir sind für Sie da
» 05262 / 21212

efe-reisen.com

efe reisen · Obermarktstraße 32 · 6410 Telfs · Tel. 05262 / 21212 · Mobil: 0660 / 900 42 42 · info@efe-reisen.com



Perfekt geplant, perfekt umgesetzt.

Unsere **DANKüchen-Planer** begleiten Sie von der ersten Idee bis zur fertigen Traumküche – persönlich, präzise und mit Liebe zum Detail.

MIT
500m²
AUSSTELLUNGS-
FLÄCHE



INDIVIDUELLE BERATUNG

- Keine Beratung von der Stange, eine DAN so einzigartig wie du
- Angepasst an deinen Wohnraum-Stil
- Wir hören zu und denken in Lösungen
- Wir kommen zu dir ausmessen
- Wir nehmen uns viel Zeit



PERFEKTE PLANUNG

- Planung von erfahrenen DAN Planungsprofis
- Ergonomisches Planung für kurze Wege und dauerhafte Freude
- Mitgabe des Installationsplan
- Doppelte Überprüfung der Planung bei DAN selbst



RASCHE MONTAGE

- Montage von erfahrenen DAN Monteuren
- Schneller Liefertermin und fixe Zeitfenster
- Zeitgleiche Lieferung von Küche und Geräten
- Unkomplizierte Nachbesserungen

DANKÜCHEN City
KÜCHEN & BETTENSTUDIO
dez

+43 512 215472
+43 664 1007954
info@dankuechencity.at
www.dankuechencity.at
Bleichenweg 18
6020 Innsbruck

Erfahrung, die man in jedem Detail spürt.

Mit Leidenschaft und Präzision verwirklichen wir deine individuelle Traumküche – Schritt für Schritt, perfekt geplant und umgesetzt.

DANKÜCHEN



statt 14.110

€11.990

Material inkl.:
verschiedene Farben und Dekore, grifflos,
NEFF-Geräteset, Spüle & Armatur, Lieferung & Montage

*Unsere Küchen ver-
einen Ästhetik, Funktion
und Langlebigkeit. Von
der ersten Idee bis zur
fertigen Umsetzung
richten wir uns ganz
nach deinen Vorstellun-
gen – für Räume, die
überzeugen und jeden
Tag Freude bereiten.*



strasser

Villmeyer & Bach
smeg

KLUDI
hansgrohe

LIEBHERR
SCHOCK

Quooker
BLANCO

FRANKE
BORA

SAMSUNG
beko

Miele
NEFF

SIEMENS
BOSCH

 ruyahome

BELLONA

 istikbal

FINAL SEASON
**WINTER
SALE**
BIS ZU
-60%



statt 2.790€

nur **1.090€**

Istikbal Matratze, Material: Clima Wool,
Größe 160x200cm,
Auch in anderen Größen erhältlich

 istikbal

Clima Wool Prime bietet dank natürlicher Ziegenwolle, Latex- und Leinenschichten ein gesundes und besonders komfortables Schlafenerlebnis.

Das 5-Zonen-Taschenfederkernsystem unterstützt die natürlichen Körperkonturen optimal, während die thermoregulierenden Eigenschaften das ganze Jahr über für ein ideales Schlafklima sorgen. Erleben Sie mit Clima Wool Prime erholsamen Schlaf – im Einklang mit der Kraft der Natur.

 ruyahome

 Quellenstraße 72, 1100 Wien

 Fernkorngasse 39, 1100 Wien

 Karl-Höll-Straße 2, 6923 Lauterach

 Gebirgsjägerplatz 7, 5020 Salzburg

 Bundesstraße 35, 6063 Rum / Innsbruck

**Avusturya Çapında
Güven Veren Mobilya Ağı**

5 Şube. Tek Marka. Tek Güven.



Hohe Qualität

Wir arbeiten ausschließlich mit renommierten Marken zusammen, um Ihnen Möbel in bester Qualität und mit langer Lebensdauer zu bieten.



Kostenlose Küchenplanung

Lassen Sie sich von unseren Küchenprofis inspirieren! Gemeinsam gestalten wir Ihre Traumküche – ganz nach Ihren Wünschen, kostenlos und unverbindlich.



Schnelle Lieferung

Ihre Bestellung wird individuell für Sie gefertigt und innerhalb kürzester Zeit zuverlässig geliefert.



Professionelle Montage

Unser erfahrenes Montageteam sorgt für den fachgerechten Aufbau und die perfekte Platzierung Ihrer neuen Möbel.

BELLONA

 istikbal

nobiliala

   ruyahome.at

 01 890 49 56

 +43 650 231 24 55

Enerjisi yüksek, ruhu sakın

Yasemin Yazıcı

Ekranlarda güzelliği ve enerjisiyle parlayan Yasemin Yazıcı, bu sayfalarda kendi ritmini bulma çabasını, oyunculuğa bakışını ve iç dünyasını tüm sadeliğiyle paylaşıyor.

Kariyerine güçlü bir başlangıç yapan Yasemin Yazıcı, ekrandaki enerjisi ve doğallığıyla dikkat çeken genç oyuncularından biri.

Dışarıdan görünen o yüksek enerjinin ardında sakın, derinlikli ve güçlü bir iç dünyaya sahip. Oyunculuk yolculuğundaki dönüm noktalarını, karakter hazırlık süreçlerini ve yeni projelere yaklaşımını anlatırken hem profesyonelliğini hem de kendine dair farkındalığın ortaya koyuyor. Su sıralar „yenilikler döneminden“ geçen Yazıcı ilişkilerden sağhkl yaşam rutinlerine kadar pek çok konuda içten, samimi ve olgun bir perspektif sunuyor. Onu daha yakından tanımak isteyenler için bu söyleşi, hem güçlü hem de kırılgan yanlarını bir arada barındıran çok yönlü bir portrenin kapısını aralıyor.



Yasemin Yazıcı, dışarıdan bi' baktığında kendini nasıl tanımlar? Derinlerde nasıl biridir?

Dışarıdan bakan çoğu insan beni “enerjisi yüksek” diye tarif eder. Bunun bir kısmı doğru. İnsan içine çıktığımda gerçekten efor harcıyorum ve o enerjiyi bilinçli olarak açıyorum. Ama derinlerde çok daha sakın, sorumluluk duygusu aşırı yüksek, hatta arkadaş grubunun annesi diyebileceğimiz bir tarafım var. Bazen günlerce evden çıkmasam huzursuz olmam çünkü içe dönük dönemlerim çoktur. İnsanlarla olan tanışıklık seviyeme göre enerjim de değişiyor. İlk karşılaşmalarda daha dışa dönük ve pozitif biriyle tanışıyorlarsa, tanıdıkça daha dingin ve farkındalıklı bir yüzle karşılaşıyorlar. En sevdiğimim yanında ise hem koruyucu hem de şaşırtıcı derecede şımarabilen gerçek hâlim ortaya çıkıyor.

Oyunculuk yolculuğunuzda “dönüm noktası” diyebileceğiniz bir an var mı?

Kariyer olarak dönüm noktam, ilk işim olan “Son Yaz” oldu. Ondan önce sayısız audition verdim, beğenildim, callback'lere çağıldım... Hatta bir rol “senin” dendikten ve prodüksiyonla her konuda haberleştikten bir hafta sonra aynı replikleri şans eseri televizyonda başkasının ağzından duydum. Kimse bir daha arayıp haber vermeye tenezzül etmemişti. O yüzden hâlen kendimi ekranda görene kadar hiçbir anlaşılmaya veya sözleşmeye tam olarak inanmam. Oyunculuk tarzı olarak ise dönüm noktam “Yeni Nesil Aile”. İnanılmaz oyuncularla çalıştım. Onların sahnedeki doğal akışı, her an yakalama biçimleri, paylaştıkları küçük tüyolar beni tamamen başka bir tarza taşıdı. Kendi oyunculuk dilimin onlar sayesinde evrildiğini hissediyorum.

Rollere hazırlık süreciniz nasıl işliyor? Bir karakterin dünyasına girmek için özel ritüelleriniz var mı?

Eskiden okulda öğrendiğim üzere karakteri her detayıyla yazıp çizip baştan belirlemeye çalışırdım. Ne yazık ki ana akımda, dizi

gibi hikâyenin ve karakterlerin nereye evrileceğini bilmediğimiz işlerde bu hazırlıklar spontane akışı zorlaştırıyordu. Şimdi sahnede esneklik benim için en az hazırlık kadar değerli. Yine de tamamen hazırlıksız olup geçmişte oynadığım bir karakterin tıpatıp aynısını çıkarmak istemiyorum. Mesela yeni karakterimde hem renk olarak benzerlikleri olduğu için profesyonel olarak oynadığım ilk karakterden tanıdık noktalara, hem de ayrışan yönlerle odaklanmak istiyorum. eni karakterim dişil enerji taşıyor. Bunu bedensel olarak hissettirecek küçük ritüeller ekliyorum kendime. Aynı zamanda bir doktoru canlandıracağım için tıbbi terimleri, dahiliyeye dair temel bilgileri, kostümün ve medikal aletlerin kullanımını da öğreniyorum.

Bir rolü kabul ederken sizin için en belirleyici kriter nedir?

Tek bir kriter var, o da hikâye. Metni okurken sıkılıyorsam, cast ne kadar güçlü ya da popüler ve tutmuş bir iş olursa olsun, o dünyanın içinde olmak istemiyorum. Senaryo beni gülümsetiyorsa ya da bir sahnede gözlerimi dolduruyorsa, karaktere inanıp bağ kurduğumu anlıyorum. Sonrasında kendimi gün içinde o karakteri “Acaba nasıl giyinirdi, nasıl yürürdü?” diye düşünürken buluyorsam, o projeye yükseliyorum. Binlerce yıldır insan hikâyeleri aynı temaları işlemek zorunda; çünkü moda ve bazı değerler değişse de insan özünde yine aynı insan. Mesele sadece ana hikâye değil, onu desteklemek için yanına hangi hikâyelerin açıldığı. O yüzden tüm karakterlerin nasıl işleneceği hakkında fikir edinmek isterim. Yan hikâyelerin açılmadığı bir senaryo tekrara düşer ve bana göre her zaman eksik kalır.

Şu sıralar rol aldığınız “Yeni Nesil Aile” dizisi gibi farklı, dikey bir formatta yer almak size nasıl hissettiriyor?

Açıkçası setin kalitesi o kadar yüksekti ki yatay ile dikey format arasındaki farkı neredeyse hiç hissetmedim. Tek gözlemlediğim fark, yönetmenin monitörlerinden birinin dikey olduğuydu. Yönetmenimizden senaristimize, oyuncu kadromuzdan arkada emek veren ekibe kadar herkes alışık olduğumuz formatlarda deneyimli isimlerdi. Senaryonun dikey formata uygun matematiği, yani daha kısa ve daha net kırılma noktaları olması, kaliteden ödün vermemişti. Asla tıklansın diye yapılmış, babaannemin bile inanmayacağı absürtlükteki, dikey denince ilk akla gelen hikâyelerden değildi. Tam tersine yapımcımız çok özenli bir iş çıkarmanın peşindeydi. Çoğumuzun dikkat eksikliği ve telefonda kısa videolar izleme alışkanlığı düşünülünce, bu yeni akıma böyle bir ekiple adım atmak benim için büyük bir şans oldu.

Hayat şu sıralar nasıl gidiyor? “...dönemimdeyim” dediğiniz bir zamanda mısınız mesela?

Hayatım şu an yeniliklerle dolu, o yüzden “alışma dönemimdeyim”. Yeni bir ev düzeni, aralıkta sete çıkacağımız ana akım yeni bir dizi ve dolayısıyla yaklaşan yüksek tempolu bir süreç beni bekliyor. Rutinin dışına çıkmanın yarattığı o tatlı heyecanı hissediyorum ama bu değişimlerin hüznümün ya da mutluluğumun ana kaynağı olmaması gerektiğini de kendime hatırlatmam gerekiyor. Bu dönemde daha “yetişkin” diye adlandırabileceğim kararlar aldığımı düşünüyorum. Çünkü iki-üç yol arasında kalınca birini seçip, sonuçları ne olursa olsun arkasında durmaya gayret ediyorum. Kendimle daha barışık olduğumu da hissediyorum. Küçük ama benim için anlamlı yeni alışkanlıklar edinmişim. Mesela eskiden evin





içinde çıplak ayakla ya da çorapla dolaşırken, şimdi terlik giyen biri oldum. Büyüdüğümü hissettiren bir detay.

❑ **Sağlıklı yaşamın herkes için ayrı bir tanımı var. Sizin için “sağlıklı hissetmek” hangi üç duyguyla açıklanır?** Güzel alışkanlıklarımı bir kereye mahsus değil de istikrarlı bir şekilde sürdürdüğümde, bedensel ve zihinsel olarak daha güçlü hissettiğim için “kararlılık”. Yeme düzenimden kullandığım ağırlıklara kadar ne zaman durmam gerektiğini bildiğimde dengede hissettiğim için “öz kontrol”. Aynada baktığım yüzü sevip, içinde bulunduğum vücutla barışık olduğumda huzurlu hissettiğim için “kendimle barışıklık”. Duygudan çok, bu duygusal hâllerle açıklayabilirim.

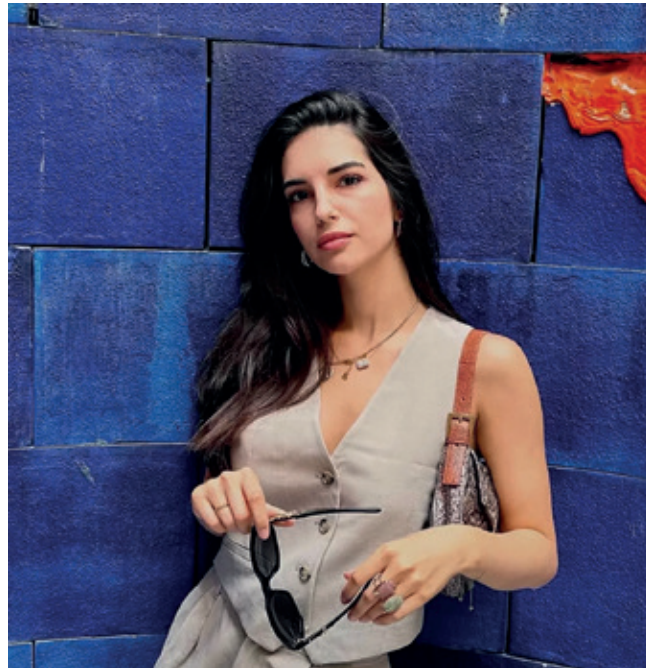
❑ **Sporla ilişkinizi dönem dönem değişen bir “diyalog” gibi düşünseniz... Şu an birbirinize ne söylüyorsunuz?** Son dönemde spora kısmi bir ara verdim ama tamamen kopmadım. Kendi vücut ağırlığımla egzersizlere ufak ufak devam ediyorum. Buna karşılık beslenmeme, özellikle protein alımına, her zamankinden daha fazla dikkat ettiğim bir dönem oldu. Bu ara spora “Biraz bekle beni” diyorum, o da bana “Zaten kısa sürede geri döneceğini biliyorum” diye cevap veriyor. Döngüsel bir ilişkimiz var. Bazen haftanın altı günü büyük bir disiplinle kendimi adıyorum, bazen de aylar geçiyor hiç çalışmadan. Şimdi iki ucun ortasında bir yerdeyim. Bu röportaj yayımlandığında muhtemelen yeniden pilatese başlamış olurum. Düzenim oturdukça eski ritmime dönmek beni hem hormonal olarak mutlu edecek hem de yaklaşan yoğun set tempo-suna hazırlayacak.

❑ **Bildiğimiz kadarıyla şu an devam eden bir ilişkiniz var. Aşk bu ilişkiyle beraber nasıl tanımlamaya başladınız?** Bana göre aşk, daha çok kültürel olarak şekillenen, kapitalizmin parlatıp pazarladığı bir kavramdı. Üstelik üniversitede antropolojik olarak aşkın tarih boyunca sürekli evrildiğini gördüğüm için bu şüphemin akademik olarak da sağlam bir kaynağı vardı. Şarkılara, filmlere hatta yakın çevreme bakıp aşkın kısa süreli bir mutluluk patlaması, ardından da acı olduğunu düşündüm. Bu ilişkiyle beraber aşkın aslında her gün yeniden inşa edilen bir şey olduğuna kanaat getirdim. İlk çekim olmazsa olmaz ama tek başına yetmiyor. Artık aşkı bize dayatılan “mükemmel uyum” fikriyle değil, birbirini seven iki insanın birbirine alan açması ve zaman zaman fikir olarak ayrışsa da aynı yöne bakabilmesiyle tanımlıyorum. Yaklaşık dört yıl sonra hâlâ

birbirimizi seçiyor ve bıkmadan emek veriyor olmamız, aşkı benim için en dürüst hâline dönüştürdü.

❑ **İlişkinizde sizi en çok besleyen şey ne? Arkadaşlık mı, ortak tutkular mı, yoksa birlikte büyüme hâli mi?** En yakın kız arkadaşlarım bana kızacak ama sevgilim gerçekten en yakın arkadaşım oldu. Hem en derin yanıma hem de en sığ hâllerime tanıklık eden, yanında şımarabildiğim, sessizlikte bile beraber uzun vakit geçirebildiğim, danışabildiğim ve fikirlerine güvendiğim yegâne insan o. Dünyaya bakışımız birçok konuda benzer. Bazı konularda o daha tutkulu, bazı konularda ise ben. Özellikle kadın-erkek bakış açıları zaman zaman farklılık gösterebiliyor. Tıpatıp aynı değiliz. Ama bizi en çok besleyen şeyin beraber büyüme hâlinde ziyade, evrilme hâli olduğunu düşünüyorum. Mesela birbirimizin yazın olduğu hâliyle bugününü karşılaştırdığımızda, ikimizin de değiştiğini görüyoruz. Zorlanılabilecek yerlere rağmen birbirinin değişimine alan açmak çok mühim. Sanırım ilişkimizin en güzel yanı, ilk günkü gibi kalabilmektense değişirken de yan yana olabilmek.

❑ **Set yoğunluğu ve özel hayat arasında denge kurmak şart diye düşünüyoruz. Bu noktada öğrendiğiniz en önemli ders ne oldu?** Şansım; aynı işi yapan bir sevgilim, kendi ayaklarımın üstünde durduğum için beni destekleyen bir ailem ve kaçırdığım doğum günü kutlamalarını bile anlayışla karşılayan yakın bir kız arkadaş grubum olması. Çıkardığım en büyük ders ise hayatı dönemlere ayırmayı öğrenmek oldu. Set zamanı set, tatil zamanı tatil... Araya “Ne olacak, bir gün kaçıp nefes alayım!” gibi molalar sıkıştırmayıp o mental bütünlüğü korumayı öğrendim. Nasıl ki profesyonel bir sporcu hazırlanırken odağını dağıtmıyorsa, biz de yoğun sezonda aynı disipline ihtiyaç duyuyoruz. Dizi seti maraton koşusu, film seti de daha kısa soluklu bir sprint gibi... Gerçek dengeyi ise sadece sezon aralarında ya da iki proje arasında kurabiliyorum. Zira set devam ederken repo günleri bile tam bir dinlenme sayılmıyor. Bu işte verdiğim emek ve özel hayatımda yaptığım bazı fedakârlıklar, yolun doğal bir parçası bence.



“Son dönemde spora küçük bir ara verdim ama tamamen kopmadım. Bu ara spora ‘Biraz bekle beni’ diyorum, o da bana ‘Zaten kısa sürede geri döneceğini biliyorum’ diye cevap veriyor. Döngüsel bir ilişkimiz var.”

Sun City Antalya

Wohnungen zu verkaufen

1+1

2+1

Ein Leben in der Nähe der pulsierenden Stadt,
fernab vom Stress!

Sun City Antalya bietet Meer und Natur in einem!

Schwimmen am Konyaalti-Strand und Entspannen in Ihrer Villa sind nur 23 Minuten entfernt. Finden Sie Ruhe inmitten der grünen Natur, ein Leben in der Nähe der Stadt und doch fernab vom Stress, mit zahlreichen sozialen Möglichkeiten. Hier erwartet Sie Urlaub und heimischer Komfort.

Dank der niedrigen Bauweise und der großen Abstände zwischen den Blöcken entsteht ein großzügiger, sicherer und durchdachter Wohnraum. Die 53 m² großen 1+ und 112 m² großen 2+1-Wohnungen erfüllen mit ihren hohen Decken, breiten Fassaden und der lichtdurchfluteten Architektur moderne Wohnansprüche.

Genießen Sie zu jeder Jahreszeit die Abkühlung in unseren großzügigen
Innen- und Außenpools!

Wir bedanken uns für euer Interesse.

Alle Wohnungen sind bereits verkauft!

Genießen Sie das angenehme Klima im Zentrum von Antalya.

Niedrige Luftfeuchtigkeit und kühleres Wetter!



Sibel-Isik VURGUN

Dipl. Ehe-, Familien-, Lebens- und Sozialberaterin, Psychosoziale Beraterin
Gesundheitsmentorin, Independent businesspartner Eqology



Emek, Uyum ve Sessizlik Arasında Avusturya'daki Türk Göçmen Toplumuna Eleştirel Bir Bakış

Ben, 1980'li yılların sonlarında aile birleşimi yoluyla Avusturya'ya gelen kuşağa mensubum. Dil ve okul sistemi için üç yıllık bir uyum sürecinin ardından hayatımda çok erken bir sorumluluk başladı: tercümanlık.

Henüz çocuk yaşlarda ailem, akrabalarım ve çevrem için çeviri yapmaya başladım. Doktorlar, resmi kurumlar, polis, bankalar, okullar... İnsanların neyle mücadele et-tiğini, hangi acıları yaşadığını ve hayatta neyi hedeflediğini yakından gördüm. Bu erken dönem tercümanlığın bana kazandırdığı en büyük avantaj, geniş bir kelime hazinesi ve derin bir bilgi birikimi oldu.

Ancak asıl farkındalık yıllar sonra gelişti: Tercümanlık yalnızca kelimeleri çevirmek değildir. İki farklı dünyadan gelen insanlar arasında sağlıklı ve anlamlı bir iletişim kurabilmek için duyguların, sembollerin ve kültürel arka planın da doğru aktarılması gerekir. Bu işi yıllar boyunca empati ve analitik bir bakışla yapan biri, yalnızca birey-leri değil, bir göç toplumunun içten içe nasıl değiştiğini de gözlemler.

Birinci kuşak: Hayatta kalma stratejisi olarak çalışma

Türkiye'den Avusturya'ya gelen ilk kuşak, genç ve sağlıklıydı. Amaçları netti: çalışmak, para kazanmak, aileyi geçindirmek ve mümkünse memlekette yatırım yapmak. Çok ağır koşullarda, çoğu zaman hafta sonları ek işlerle çalıştılar.

Bilimsel veriler bugün şunu açıkça gösteriyor: Bu kuşakta en sık görülen sağlık sorunları kas-iskelet sistemi hastalıkları (bel ve eklem ağrıları), kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, Tip 2 diyabet ve psikoso-

matik rahatsızlıklardır. Bunun temel nedenleri ağır fiziksel iş yükü, vardiyalı çalışma, kronik stres, yetersiz dinlenme ve önleyici sağlık hizmetlerine erişimin olmamasıdır. Ruhsal sorunlar ise çoğunlukla fark edilmemiş ya da tabu olarak görülmüştür.

İkinci kuşak: İki dünya arasında aracı olmak

Aile birleşimiyle birlikte birçok çocuk ve genç, iki kültür arasında köprü olmak zorunda kaldı. Okul, resmi kurumlar, sosyal sistemler... Sürekli bir arabuluculuk ha-li. Aynı zamanda hem uyum sağlamak hem de kültürel değerlerini kaybetmemek için büyük bir çaba gösterdiler.

Bu durum yüksek empati, esneklik ve güçlü bir öz farkındalık gerektiriyordu. Kültürel parçalanma riski her zaman ensedeydi. Üstelik eğitim sisteminde ayrımcılık deneyimleri de yaygındı: aşağılayıcı söylemler, örtük ırkçılık ve adil olmayan not-landırmalar.

Bu nedenle ikinci kuşak, kendi çocuklarının eğitimi konusunda son derece hassas oldu. Özel dersler, spor ve müzik kurslarıyla çocuklarını desteklemeye çalıştılar. Bu hem bir nimet hem de bir lanetti. Çünkü bu çabaların bedeli yoğun bir başarı ve per-formans baskısıydı.

Eksik kalan: Ruh sağlığı

On yıllar boyunca yeterince ciddiye alınmayan en önemli konu ruh sağlığı oldu. Göç yalnızca mekânsal bir değişim değildir; aynı zamanda yas, ayrılık, özlem, rollerin değişimi ve kadın-erkek, yaşlı-genç arasındaki güç dengelerinin dönüşümüdür.

Bu derin değişimler kafa karışıklığına ve duygusal yüklenmelere yol açtı.

Çünkü bu duygular için ne bir dil vardı ne de bu süreci taşıyabilecek yapılar. Sonuç olarak kuşaklar arasında duygusal kopukluklar, bireysel iç çatışmalar ve toplumsal sorun-lar ortaya çıktı.

Bugün: Maddi kazanım – içsel yıpranma

Yaklaşık 60 yıllık göç tarihinin ardından birinci ve ikinci kuşak maddi anlamda birçok şey inşa etti: evler, birikimler, güvenlik. Ancak bunun bedeli ağır oldu. Psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlık ciddi risk altına girdi. Çünkü bu alanlara neredeyse hiç yatırım yapılmadı; ancak hastalık ortaya çıktığında müdahale edildi.

Bugün para var, fakat hâlâ farkındalık yok. Öncelikler hâlâ maddiyata odaklı. Türkçede meşhur bir söz vardır: "Parayı mezara götüremezsin." Buna rağmen birçok insan, sanki parayı mezara götürecekmış gibi yaşamaya devam ediyor.

Çağrı

Sağlık bir lüks değildir. Zayıflık hiç değildir. Sağlık bir yatırımdır – onur, yaşam kalitesi ve gelecek için.

Psikososyal danışmanlık, önleyici çalışmalar, öz farkındalık ve profesyonel destek; sağlıklı bir aile ve toplumun temel taşlarıdır.

Bedeniniz ya da ruhunuz dur deme noktasına gelmeden harekete geçin.

Psikolojik, fiziksel ve ailesel sağlığınıza zamanında yatırım yapın. Çünkü gerçek güç, susmakta değil; bilinçli bir şekilde yüzleşebilmekte yatar.

Von Sibel-Isik Vurgun

Burcu Kara

Ünlü oyuncu 'İznik'te tarımla ilgileniyoruz, zeytinci olduk'

Burcu Kara, doğup büyüdüğü Bursa-İznik'te sürdürdüğü köy yaşamı hakkında konuştu.

Kış aylarını ailesiyle İstanbul'da geçirdiğini söyleyen oyuncu, "Çocukların okulu sebebiyle kışın buradayız, bahar ve yaz aylarını ise İznik'te geçiriyoruz. Orada tarımla ilgileniyoruz. Zeytinci olduk. Zeytinciliğin her şeyini bilirim.

Toplama dönemi kış ayazına denk geliyor, üşüyoruz ama keyif de alıyoruz. Atalarımızdan gelen böyle bir gelenek iyi ki var. Bazen gününbirlik de gidiyoruz, eş dost görüyoruz. Köy kahvesinde oturup sohbet ediyoruz insanlarla" dedi.



HERKESTE AYNI DUDAK, AYNI BURUN

Burcu Kara'ya estetik operasyonlara nasıl baktığı da soruldu. Oyuncu, estetiğe sıcak bakmadığını söyledi: "Gerekli olmadığı sürece yapılması, bunun küçük yaşlara kadar düşmesi beni çok üzüyor açıkçası. Mükemmeliyetçi olmaya çalışılması sosyal medyadan kaynaklanıyor. Ben bazen karıştırıyorum insanları; herkeste aynı dudak, aynı burun. Bende estetik yok, botoks var sadece. 4 yıldır da hiçbir şey yaptırmadım."

Müge Boz

Sedef hastalığı kabusu oldu

Ünlü oyuncu Müge Boz, 20 yıldır sedef hastalığıyla mücadele ettiğini itiraf etti. Boz, yaşadıklarını şöyle anlattı: "Benim özgüvenimi, arkadaşlarımla ilişkimi ve çoğu zaman iş hayatımı etkileyen bir hastalığım var. Bugüne kadar çok fazla doktora gittim. Sedef hastalığı için 'Öldürmez ama süründürür' denir. Vücudumun her tarafında kırmızı yaralar oluşuyor. Belli dönemlerde bu ataklar oluyor. Kaşındıkça daha da büyüyor ve plak halinde yaralara dönüşüyor. Bağırsaklarımı iyileştirirsem bu hastalıktan kurtulacağımı düşünüyorum."



Sibel-Isik VURGUN

sibel.vurgun@gmx.at | +43 676 798 36 58 | Instagram: @sibel_isik_vurgun

2026'nın Yıldızı: Biyolojik Yenilenme



Doğallık ve minimal işlemlerin ön planda olacağı 2026 yılının estetik trendlerine baktığımızda şu formül öne çıkıyor:
Akıllı kombine sistemler + biyolojik yenilenme.

Estetikte doğal değişim ve kısa iyileşme süresi, trendlerin belirlenmesindeki iki önemli faktör. Geçen yıl eksozomun kullanıldığı alanlar genişleyerek devam edecek. Yani artık pek çok kadın, biyolojik olarak yenilenmenin peşinde. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Burak Sercan Erçin, 2026'nın yıldız uygulamalarını değerlendirdi. Doç. Dr. Erçin'e göre yeni yılın estetik mottosu "zamana direnen güzellik" olacak.

Estetik bir uygulamanın sürekli yapılması işlemin geçici oluşundan ve etki süresi geçtikçe yinelenmesinden de kaynaklanır. Botoks, dolgu, mezoterapi uygulamaları, kimi lazer, radyofrekans uygulamaları bu gruba girer. Bu bir bağımlılık değil, bize iyi gelen bir uygulamanın sürdürülme ihtiyacıdır.

Botoks, dolgu, mezoterapi, PRP, somon DNA gibi işlemler yılda birkaç defa tekrarlanır, etkileri geçicidir. Cerrahi işlemlerse kalıcı sonuçlar verir, aynı işlem nadiren tekrarlanır. Burun estetikleri bazen revizyona ihtiyaç duyar, meme protezlerinin uzun yıllar sonra değişmesi gerekebilir, mide küçültme ameliyatından sonra sarkan derilerin toparlanması 1-2 yıla yayılmış ameliyatlara gerçekleşir. Cerrahi işlemler, genellikle bir ihtiyaç üzerine yapılır. Hastalar eğer burun estetiği yaptırıp daha sonra göz altı torbalarını aldırıyorsa bunu gençliğin korunması ve iyi görünme çabası olarak değerlendirmek gerekir.

Sizce 2026'nın estetik trendi ne olacak?

Doğallık ve minimal invaziv işlemler kesinlikle ön planda olacak. Uzun iyileşme süreçlerine artık kimsenin tahammülü yok; herkes "işlemi yaptırıp hayatına devam etmek"

istiyor. Bu nedenle kısa iyileşme süresi ve doğal sonuçlar, 2026'nın en belirgin estetik mottosu olacak.

Doğal gençleşme, belirgin hatlar mı yoksa daha azla daha çok mu?

Her zaman "less is more." Fazla yapılan bir işlemi geri almak zordur; ancak az yapılan bir müdahaleyi mükemmelleştirmek çok daha kolaydır. Benim yaklaşımım her zaman risksiz, zamana direnen güzel-likten yana.

Cerrahisiz uygulamalar geçen yıl yükselişteydi. Bu devam edecek mi?

Kesinlikle evet. Çünkü hayatı boyunca mecbur kalmadıkça ameliyat düşünmeyen çok büyük bir kitle var. Cerrahisiz işlemler bu nedenle popülerliğini asla yitirmez.

Bu uygulamalarda botoks yine ilk sırada mı?

Evet, botoks hâlen lider. Belirli bir yaştan sonra neredeyse herkese uygulanabilir; üstelik etkisi geçici olduğu için risksizdir. Uygulama kötü yapılırsa bile zamanla geri döner.

İp askı geçen sene yükselişteydi, bu devam edecek mi?

İp askı doğru hastada memnuniyet yaratabilir ama sonuç anlamında sınırları olan bir yöntemdir. Büyük bir trende dönüşeceğini sanmıyorum.

2025'e dair paylaşabileceğiniz rakamlar, istatistikler var mı?

Kendi pratiğimde minimal invaziv işlemlerin oranı belirgin şekilde arttı. Örneğin meme büyütme ameliyatlarımın büyük kısmı artık küçük kesiyle, hızlı iyileşme felsefesiyle uyguladığım "Preserve metodu" ile gerçekleştiriliyor.

Longevity (bütünsel yaklaşım) estetikte nasıl yer alacak?

Longevity aslında genç görünmeye değil, iyi yaş almaya odaklanıyor. Yani zamanı geri çevirmekten çok mevcut gençliği korumayı hedefliyor. Dolayısıyla cilt kalitesini desteklemek, kırışıklıklar oluşmadan önlem almak bu yaklaşımın en önemli parçaları arasında.

Cilt kalitesine yatırım yapmak hangi uygulamalarla öne çıkacak? Lazer, mezoterapi ve tabii ki botoks... Ancak son dönemin en dikkat çekici trendi eksozom uygulamaları. Gereksiz yüklerden arındırılmış, kök hücreye benzer yenileyici bir etki sunuyor. Önümüzdeki yıl daha da popüler olacağını düşünüyorum.

Yüz bölgesinde 2026'da hangi işlemler öne çıkacak?

Son yıllarda rinoplasti çok yaygınlaştı; bu nedenle 2026'da revizyon rinoplasti oranlarının artmasını bekliyorum. Bunun dışında kişiyi başkalarına benzeten işlemlerden ziyade, kişinin kendi en iyi hâline ulaştıran doğal dokunuşlar ön planda olacak. Derin plan yüz germe ise invaziv ve iyileşmesi uzun bir işlem olmasına rağmen, doğal sonuçları nedeniyle popülerliğini koruyacaktır.

Vücut estetiğinde en popüler uygulama ne olacak?

Her zamanki gibi liposuction. Bu operasyonun popülerliği kolay kolay bitmez.

Hangi uygulamalar gözden düşecek?

Abartılı BBL (Breast & Butt Lift) uygulamaları giderek azalıyor. Ayrıca Danla Bilic'in de farkındalık yarattığı vücuda kalıcı dolgu uygulamaları belirgin biçimde düşüşte.

Yeni nesil meme implantları ve yağ enjeksiyonu teknikleri hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Yeni nesil meme implantları, ameliyattan çekinen ama doğallık isteyen hastaları cezbediyor. Ben de bu hastalarda küçük kesiyle, neredeyse ağrısız, genel anestezi ve ameliyattan sadece iki saat sonra evine gidebileceği yöntemleri sıklıkla uyguluyorum. Hem ben hem de hastalarım sonuçlardan oldukça memnunuz.

Simülasyon ve kişiselleştirilmiş tedavi planlaması ne kadar etkili?

Hasta, beklediği sonucun yüzüne veya vücuduna nasıl yansıyacağını görüyor. Bu durum, kararsız olduğu konularda farkındalık yaratıyor. Ancak simülasyonun her sonucun mümkünmüş gibi algılanmasına ve beklentilerin bazen gerçekçi sınırların dışına çıkmasına yol açabildiğini de unutmamak gerekir.

2026'da "yıldızı parlayacak" ameliyatsız teknolojiler neler?

2026'da kombine enerji bazlı sistemler öne çıkacak. Lazer, radyofrekans ve ultrason gibi farklı dalga teknolojilerinin birlikte kullanıldığı, cildi hem yüzeyden hem derinden yenileyen cihazlar dikkat çekecek. Özellikle bu uygulamaların eksozom tedavileriyle kombine edilmesi sonuçları çarpıcı şekilde iyileştiriyor. Cilt bariyerini enerjiyle kontrollü biçimde uyarıp ardından eksozomlarla hücresel yenilenmeyi desteklemek, yeni dönemin en etkili ve güvenli yaklaşımı olacak. Yani 2026'nın yıldızı "akıllı kombine sistemler + biyolojik yenilenme" diyebiliriz.

"2026'da kişiyi başkalarına benzeten işlemlerden ziyade, kişinin kendi en iyi hâline ulaştıran doğal dokunuşlar ön planda olacak."





**WIR STELLEN
WETTAUTOMATEN AUF**

0664 / 401 89 44



***Steigere deinen
Umsatz mit
DrinkBet Automaten!***

apatosport

www.apato-sport.com

Tel. 05372 - 711 47 23

apatosport

Ihr Sportplatz ... top aufgestellt



Alles für Ihren Sportplatz



www.apato-sport.com

Tel.: 05372 - 711 47 23

office@apato-sport.com

Anzeigetafeln

Unsere moderne und qualitativ hochwertigen LED-Anzeigetafeln informieren Ihr Publikum über die aktuelle Spielzeit und den Spielstand. Unser umfangreiches Zubehör- bis hin zur kompletten Trägerkonstruktion - bietet Ihnen umfangreiche Möglichkeiten, Ihre Sponsoren attraktive Werbeflächen anzubieten.

Wir bieten die zwei Varianten **"STANDARD"** und **"PREMIUM"** an, welche sich hinsichtlich einer inkludierten Uhrzeit-Anzeige unterscheiden.

Beide Varianten sind durch unsere komplettes Sortiment an Zubehör flexibel erweiterbar.

Die hochwertigen LED-Anzeigetafel **"PREMIUM"** besticht nicht zuletzt durch die Ziffernhöhe des Spielstandes von 50cm und der Ziffernhöhe der Spielzeit, sowie Uhrzeit von 30cm.

PREMIUM



SPEZIFIKATIONEN:

- Maße: Breite 240 cm x Höhe 65 cm x Tiefe 8 cm
- Ziffernhöhe: 50 cm (Spielstand), 30 cm (Spiel- und Uhrzeit)
- Zeitanzeige: in Minuten und Sekunden (Spiel- und Uhrzeit)
- Anzeige des Resultates: bis 19 : 19
- hervorragend ablesbar durch hochwertige LED-Dioden
- Stromversorgung: 230Vac/50Hz/max. 100Va
- Gehäuse: eloxiertes Aluminium
- wasserfest
- stoßfeste Polycarbonat Frontplatte
- Sichtwinkel bis 160 Grad
- inklusive Befestigungsmaterial:
für Befestigung an vorhandener Wand, eigener Trägerkonstruktion oder dergleichen
- mit Fernbedienung für Reichweite bis ca. 150 m
- Leuchtstärke dimmbar in 3 Stufen
- Gewicht: ca. 25 kg
- prompt lieferbar
- 24 Monate Garantie

OPTIONEN:

- Trägerkonstruktion:**
2 Stahlträger, verzinkt, schwarz pulverbeschichtet, Höhe 3,70 m
- Stahlrahmen:**
für die Befestigung von Werbeplatten der Größe 240 x 70 cm bzw. Stahlrahmen für die Befestigung der Platte „HEIM GAST“ in der Größe 240 x 40 cm.
- Werbeplatten:**
Material AluDilite- nach Ihren Vorgaben bedruckt, zur Befestigung in unseren Stahlrahmen.
- Solar-Batterie-System:**
Stromversorgung mittels Batteriebetrieb mit Solarpanel
→ Verlegung von Stromkabeln nicht notwendig



CATERING

INN-PACK

IPAS Achorner OG
Salurner Straße 8, 6330 Kufstein
E-Mail: office@inn-pack.at
Internet: www.inn-pack.at
Tel.: +43 (0) 5372-71147

PAPPTELLER in verschiedenen Größen

Format in cm	Stk/VE	Preis/VE
7 x 14	12 x 250	€ 38,-
10 x 16	12 x 250	€ 35,-
13 x 20	6 x 250	€ 28,-
16 x 20	4 x 250	€ 30,-
16 x 23	4 x 250	€ 32,-
18 x 26	2 x 250	€ 20,-
19 x 33	2 x 125	€ 19,-
21 x 29	2 x 125	€ 17,-
24 x 34	2 x 125	€ 24,-

Servietten 40 x 40 cm / 3-lagig

Farbe	Stk/VE	Preis/VE
Weiß	1500 Stk	€ 38,-
Burgund	1000 Stk	€ 38,-
Crema	1000 Stk	€ 38,-

Pizzakartons in verschiedenen Größen

Format in cm	Stk/VE	Preis/VE
26 x 26 x 3	200 Stk	€ 29,-
30 x 30 x 3	200 Stk	€ 31,-
32 x 32 x 3	150 Stk	€ 29,-
32 x 32 x 4	100 Stk	€ 19,-
34,5 x 34,5 x 3	150 Stk	€ 31,-
50 x 50 x 5	50 Stk	€ 31,-

Alufolie im Spenderkarton

Breite	Lfm	Preis/Rll
30 cm	150 m	€ 12,-
45 cm	150 m	€ 17,-

Salatschalen

Format	Stk/VE	Preis/VE
8-eckig 500 ccm	400	52,-
8-eckig 750 ccm	200	39,-
8-eckig 1000 ccm	200	48,-
6-eckig 1250 ccm	200	55,-
6-eckig 1500 ccm	200	68,-
4-eckig 1600 ccm	200	48,-

Aluschalen

Format	Stk/VE	Preis/VE
145 x 120 x 41 mm	1.000	84,-
145 x 120 mm Deckel	1.000	28,-
218 x 155 x 38 mm	800	98,-
218 x 155 mm Deckel	800	32,-
224 x 132 x 34 mm	1.200	125,-
224 x 132 mm Deckel	1.200	49,-

INN-PACK

IPAS Achorner OG
Salurner Straße 8, 6330 Kufstein
E-Mail: office@inn-pack.at
Internet: www.inn-pack.at
Tel.: +43 (0) 5372-71147

GEBÄUDEREINIGUNG



nur € 69,-/tsd
statt 86,-

Abfallsäcke 120 Liter – 35 my
Farben: blau, schwarz, rot, gelb & Transparent
VE: 10 Rll a' 25 Stk / Krt (250 Stk)

€ 9,90 / Kan
statt 14,90



Cremeseife ROSE 10 Liter

€ 16,90 / Kan
statt 21,90



Sanitärreiniger CITRO 10 Liter

€ 15,90 / Kan
statt 20,90



Fettlöser 10 Liter

€ 14,90 / Kan
statt 19,90



Allesreiniger CITRO 10 Liter

€ 12,90 / Kan
statt 17,90



Spülmittel 10 Liter

Bio Abfallsäcke 30 – 240 Liter
Preise aus Anfrage



Ab € 350,- Frei Haus geliefert

INN-PACK

Angebot gültig solange der Vorrat reicht. / Preise exkl. MwSt. & ARA

www.inn-pack.at

Ab € 350,- Frei Haus geliefert

INN-PACK

Angebot gültig solange der Vorrat reicht. / Preise exkl. MwSt. & ARA

www.inn-pack.at

Reise Salvador

Salvador ist die Hauptstadt des brasilianischen Bundesstaates Bahia

– und das Einfallstor für viele Touristen, die den Nordosten des riesigen Landes entdecken möchten. In der Stadt locken die koloniale Altstadt, eine kilometerlange Küste und Bahia-Küche vom Feinsten. Gefeierte wird auch gern. Zeit für eine Orientierung. Unser Reise-Guide für die Stadt Salvador.

MUST-SEE: PELOURINHO UND LEUCHTTURM FAROL DA BARRA

Grob gesagt gilt: Die meisten Sehenswürdigkeiten befinden sich in der Altstadt. Diese ist in zwei Abschnitte geteilt: Cidade Alta (Oberstadt) und Cidade Baixa (Unterstadt). Zentrale Anlaufpunkte für viele Besucher sind der Touristen-Hotspot Pelourinho in der Oberstadt und der Stadtteil Barra in der Unterstadt. Im kopfsteingeplasterten Pelourinho findet man wunderschöne pastellfarbene Kolonialbauten, tolle Kirchen, Shops und entzückende Restaurants. Alles sehr schnuckelig und fotogen.

Weitere Highlights in Pelourinho sind der Elevador Lacerda – ein historischer Aufzug (seit 1873 in Betrieb), mit dem man 72 Meter runter in die Unterstadt fahren kann. Der Aufzug ist freilich keine reine Touristenattraktionen; er wird auch rege von den Einheimischen genutzt.

Ein alternativer Weg, um in die Unterstadt zu kommen, ist die Fahrt mit der Plano Inclinado



Gonçalves, der megasteilen Standseilbahn von 1874. Deren Eingang befindet sich am Ende des Praça da Sé, an den drei bunten Skulpturen.

Außerdem befinden sich im Pelourinho zahlreiche Tanz- und Capoeira-schulen. Empfehlenswert ist auch der Besuch eines Percussion-Kurses bei Bira Santos.



Leuchtturm Farol da Barra

Auf der Rückseite des Leuchtturms kann man runter zur Bucht klettern, ein wenig im Wasser planschen, chillen oder auch picknicken. Tipp: zum Sonnenuntergang vorbeischaun. Sehr romantisch, aber nicht gerade menschenleer ... Obwohl ich ein Ticket hatte, bin ich trotzdem noch jeden Tag um die 30 km gelaufen, weil ich aber auch manchmal keine Lust hatte auf den Bus zu warten. Du kannst natürlich auch mit den berühmten Sightseeing Bussen fahren, das kommt aber für mehrere Tage etwas teurer.

KOMMUNIKATION, WÄHRUNG UND KLIM

Eine schlechte Nachricht für alle, die kein Portugiesisch sprechen: Die Kommunikation wird schwierig. Während in Rio de Janeiro oder São Paulo der ein oder andere Englisch spricht, ist das in Salvador nur selten der Fall. Es empfiehlt sich daher dringend, vorab ein paar Vokabeln Portugiesisch zu lernen. Wer länger in Salvador verweilt und Interesse hat, die Sprache zu lernen, kann eine der Sprachschulen in der Stadt besuchen. Sehr zentral im Stadtteil Barra gelegen sind die Sprachschulen Brazil-Link und Tagarela. Für einen einwöchigen Kurs in einer kleinen Gruppe zahlt man umgerechnet rund 130 bis 150 Euro.



Die brasilianische Währung ist der Real. Die Untereinheit des Real ist der Centavo (100 Centavos entsprechen 1 Real). Der Real hat in den letzten Jahren eine ziemliche Kurs-Achterbahn hingelegt. Für einen Euro gibt es aktuell 5,45 Reais (Stand: April 2024). Wer in Supermärkten oder Restaurants bar bezahlen will, sollte aufpassen: Oft haben die Kellner und Kassierer nicht das passende Kleingeld parat. Am besten, man zahlt mit der Kreditkarte. Auch dazu ein kurzes Wort: Man wird in Brasilien bei

Zahlung mit Kreditkarte immer gefragt, ob man »débito« oder – was bei den meisten Touristen aus Österreich der Fall ist – »crédito« zahlt.

In Salvador ist es das ganze Jahr über tropisch warm. Die Temperaturen bewegen sich in der Regel zwischen 22 und 34 Grad. Das klingt erst einmal akzeptabel, soll aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es besonders im Sommer (November bis März) drückend schwül ist. Auch nachts ist es sehr schwül, weshalb sich zwingend eine Unterkunft mit Klimaanlage empfiehlt. Der meiste Regen fällt zwischen März und August, ziemlich trocken ist es dagegen von September bis Februar.



LECKEREIEN IN SALVADOR

Der größte Einfluss auf die Küche Bahias kommt aus – wen überrascht es angesichts der Vergangenheit der Stadt? – Afrika. Dabei dominieren vor allem drei Zutaten: Kokosmilch, afrikanische Paradieskörner (Pfeffer) und Azeite de Dendê, ein Palmen-Öl. Alle drei Zutaten finden sich in der Moqueca wieder. So heißt der Eintopf, für den Fisch und Meeresfrüchte mit Paprika, Zwiebeln, Tomaten und Koriander gekocht werden. Die findet ihr auf sehr vielen Speisekarten in ganz Bahia – köstlich! Aber Achtung: Die Preise unterscheiden sich erheblich. In den Edelrestaurants im Pelourinho, in Barra und Rio Vermelho zahlt man zuweilen über 200 Reais für eine Moqueca. Verlässt man die Touristenzentren, gibt es schon leckere Moqueca für 30 bis 60 Reais.

Als Beilage wird oft Reis und Maniok, ein südamerikanisches Wurzelgemüse, serviert. Sehr populär und typisch für Salvador sind auch Acarajé. Das sind frittierte Bohnenbällchen aus Augenbohnen.

Unbedingt probieren solltet man die »sucos«, die Säfte. Die gibt's überall, in nahezu jedem Restaurant. Oft werden sie frisch gepresst, in allen möglichen Fruchtsaft-Mischungen: Melone, Orange, Limette, Papaya, Karotte oder Passionsfrucht – einfach himmlisch.

Caipirinha-Liebhaber können ebenfalls ordentlich zulangen. In jeder besseren Bar und in nahezu jedem Restaurant bekommt ihr Caipirinha für wenig Geld (ca. 20 bis 30 Reais, rund 3,50 bis 5 Euro). Happy-Hour-Angebote sind in Salvador sehr populär, also Augen auf!



STRÄNDE: AB INS MEER

An Salvadors Stränden kann man super baden! Der wohl bekannteste Strand der Touristen ist der in dem Stadtteil Barra: der Praia da Barra. Viele Hotels, Pousadas und AirBnB-Unterkünfte liegen hier, ergo hängen hier auch besonders viele Touristen ab. An einigen Strandabschnitten ist es aber irre voll und laut – muss man mögen! Für einen Strandstuhl zahlt man aktuell 10 Reais (ca. 1,80 Euro) Tagesmiete.

Wer lieber Strände mag, wo viele Einheimische sind, sollte zum Praia Piata, Praia Corsario oder zum Boa Viagem gehen. Sehr schön ist auch der Praia Itapua, nicht weit vom Flughafen entfernt. Allerdings sind hier auch einige Touristen unterwegs, da sich in dem Viertel viele schöne Unterkunftsmöglichkeiten bieten.

Schön gelegen sind auch die Strände im Stadtteil Costa Azul rund um den Jardim de Alah Beach. In dem kleinen gepflegten Park kann man sich tagsüber im Freien sogar eine Massage gönnen. Mehrere Masseurinnen bieten ab circa neun Uhr bis Sonnenuntergang ihre Dienste an.

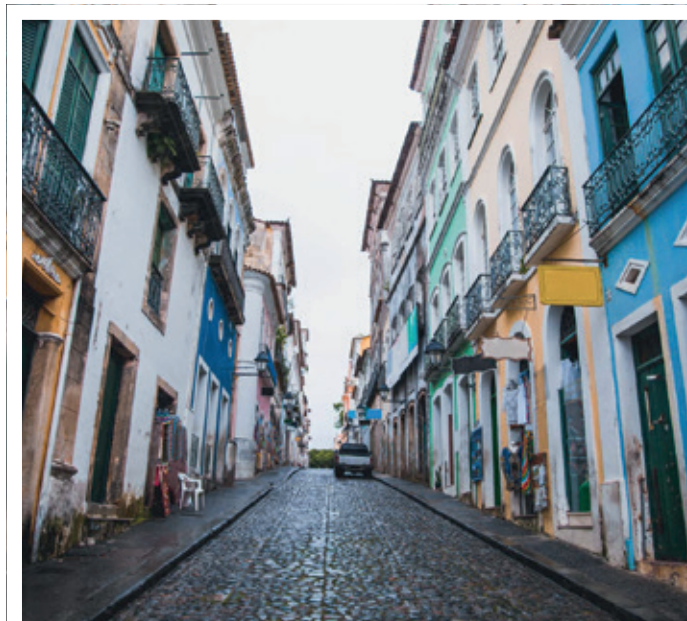


HOTELTIPPS

Eine zentral gelegene und komfortable Bleibe bietet das Drei-Sterne-Haus Wish Hotel de Bahia. Das Hotel bietet neben großzügigen Zimmern einen Spa, einen Outdoor-Swimming-Pool, ein großes Fitness-Studio und ein sehr gutes Frühstücksbuffet. Ein Zimmer ist für rund 550 Reais zu haben (ca. 85 Euro). Av. Sete de Setembro, 1537 Salvador, Tel. 0055 (71) 3021-6720, reservas@wishhoteldabahia.com.

Wer lieber in der Altstadt Pelourinho untergebracht sein möchte, kann dies im Fera Palace Hotel tun. Okay, die Straße, in der sich das Hotel befindet, wirkt arg runtergekommen, nachts fast schon Slum-artig. Im Hotel merkt man davon aber nichts, ganz im Gegenteil. Das neunstöckige Vier-Sterne-Haus ist liebevoll und stilvoll eingerichtet, die Zimmer fallen recht großzügig aus. Highlight des Hauses ist die Dachterrasse mit Bar, Swimmingpool und sensationellem Ausblick aufs Meer. Das Zimmer ist ab rund 200 Euro zu haben. R. Chile, 20 – Centro Histórico, Salvador, 40020-000.

Wer es luxuriöser mag, sollte einen Blick auf die Villa Bahia werfen. Das Luxus-Boutiquehotel befindet sich mitten im historischen Zentrum von Salvador in zwei traditionellen Häusern im Kolonialstil. Das Hotel bietet ziemlich große Zimmer (zwischen 28 und 40 Quadratmetern), die Einrichtung ist mit viel Liebe zum Detail ausgestattet: Himmelbetten, breite Holzpaneelen, hohe Decken. Im Innenhof gibt es einen kleinen Swimmingpool. Chef des Hauses ist ein Franzose. Für eine Nacht zahlt man – je nach Saison – zwischen 150 und 200 Euro. Largo do Cruzeiro de Sao Francisco, n 16/18 Pelourinho, Salvador – BA, Tel. 00 55 (71) 3322 4271.



SICHERHEIT: AUGEN AUF!

Das Thema Kriminalität spielt eine große Rolle in Brasilien. Leider eine viel zu große. Wer durch die Straßen in Salvador läuft, stellt schnell fest, dass viele Häuser mit hohen Zäunen sowie Tür- und Fenstergittern geschützt sind. Die Polizei ist an vielen Touristen-Hotspots omnipräsent, vor allem im Pelourinho und in Barra. Fast alle Geschäfte und Banken schützen sich durch Security-Personal.

Nun, was bedeutet das für Touristen? Paranoia vor einem Diebstahl oder gar einem Überfall ist ein schlechter Ratgeber. Und überflüssig. Der Autor dieser Zeilen war bereits siebenmal in Brasilien und ist oft allein durch die Städte gelaufen. Passiert ist nie etwas. Allerdings sollte man einige Sicherheitsvorkehrungen beherzigen.

belmondoreisen.at

BELMONDO
REISEN

Belmondo-Reisen
Güvenli seyahatin,
huzurlu tatilin adresi

Tatilinizi erken
planlayın, Karlı çıkın!!!
OTELLERDE erken Rezervasyon
indirimlerini kaçırmayın!

Münchnerstrasse 2 · 6330 Kufstein
T: +43 5372 / 712 49 · F: +43 5372 / 715 54
info@belmondoreisen.at



Mübarek Ramazan
ayının hayırlara vesile
olmasını dileriz.



Erzurum Doğumlu İkizler Muhsin Murat ve Aliye Zeynep Bingöl Virtus Open'da Dünya İkincisi ve Üçüncüsü!



Kitzbühel'de düzenlenen Virtus Open'da Bingöl kardeşler, slalomda podyuma çıkarak büyük bir başarıya imza attı.

Rekor Performans ve Kapsayıcı Spor

2004 doğumlu sporcular kategorisinde, Erzurum doğumlu ikizler Muhsin Murat Bingöl ve Aliye Zeynep Bingöl, Virtus Open'da slalom disipliniyle dünya ikincisi ve üçüncüsü oldular. Bu dereceler, Kitzbühel'de düzenlenen etkinliğin en dikkat çekici anlarından biri olarak kayıtlara geçti.

Yaklaşık 50 sporcu, Avustralya, ABD, Fransa, İtalya, Finlandiya, Polonya, Türkiye ve Avusturya'dan katılarak Super-G, Büyük Slalom ve Slalom disiplinlerinde yarıştı ve Kitzbühel'i dört gün boyunca uluslararası kapsayıcı kayak sporunun merkezi haline getirdi.

Yeni Pist ve Uluslararası Katılım

Yarışlar, Kitzbühel Horn'daki "Brunelle" adlı yeni pistte gerçekleştirildi. Daha önce Dünya Kupası ve Avrupa Kupası sporcuları tarafından test edilen bu zorlu parkur, Virtus Open ile birlikte ilk kez resmi uluslararası yarışlara ev sahipliği yaptı.

Virtus yetkilileri, sporcuların dünyanın en iyi pistlerinde rekabet etmek için sadece destek ve doğru organizasyona ihtiyaç duyduğunu belirtti. Yarışlar, katılımcıların üstün yeteneklerini ve disiplinlerini gösterdiği unutulmaz anlara sahne oldu.

Duygusal Anlar ve Uluslararası Kardeşlik

Etkinliğin en duygusal anlarından biri, uluslararası ekiplerin Hahnenkamm ve efsanevi Streif pistini ziyaret etmesiydi. Ortak inişler, hatıra fotoğrafları ve samimi paylaşımlar, sporun birleştirici gücünü ortaya koydu.

Bingöl kardeşlerin podyum başarısı ve diğer tüm sporcuların üstün performansı, Virtus Open'ın kapsayıcılık ve uluslararası rekabet mesajını pekiştirdi. Kitzbühel, yeni pistler ve modern altyapısıyla Alp Dağları'nın kalbinde önemli bir spor merkezi olmaya devam ediyor.

Kutlama ve İlgi

Yarışmalardan sonra, milli takımımıza Innsbruck'ta bulunan Son Park Restoran'da özel bir yemek verildi. Etkinliğe Generali Bölge Müdürü Ali Kansız ve Dr. Kurt Adam ev sahipliği yaptı. Ayrıca, Innsbruck ve çevresinden gelen büyük katılım sayesinde sporcularımıza coşkulu sevgi gösterileri sunuldu.



Baba: Münel Bingöl (Erzurum Bölge Adliye Mahkemesi Başsavcısı) Anne: Neslihan Bingöl, Antrenörler: Erkamer Darrel, Orman Darrel, Generali Bölge Müdürü: Ali Kansız ve Kardeşi Erkan Kansız, Dr. Dr. Dr. Kurt Adam

Sosyal medya yasağı dünyaya yayılıyor

Sosyal medyanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle birçok ülke, erişimi kısıtlayan yasalar çıkarmaya başladı.

Türkiye'de de 15 yaş altındaki çocuklar için sosyal medya düzenlemeleri gündemde. Fitali ilk ateşleyen Avustralya'da 5 milyona yakın hesap kapatıldı bile. 1 aydır yürürlükte olan yasak kapsamında X, Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Snapchat gibi ağların yanı sıra Reddit, Twitch, Threads ve Kick de dahil 10 mecra, yaş kısıtlamasına tabi tutuluyor. Aksi halde şirketlerin, 49.5 milyon Avustralya Doları (yaklaşık 32.9 milyon ABD Doları) ceza ödemesi öngörülüyor.



ÜLKELER SIRADA

Avustralya'daki bu yasak diğer ülkeler için de örnek oldu. u Çin'de 16-17 yaşlarındaki çocuklar günde 2 saat, 8-15 yaşlarındaki çocuklar günde 1 saat, 8 yaşından küçükler ise günde 40 dakika internete bağlı uygulamaları kullanabiliyor. u İngiltere'de benzer yasak için 100 bin imza toplandı. u ABD'de de çocuklara yönelik sosyal medya yasakları gündemin öne sıralarında bulunuyor. u İspanya yasal düzenlemeler yaparak Haziran 2024'te veri koruma onayı yaşını 14'ten 16'ya çıkaran yasa tasarısını onayladı. u Fransa ve Norveç'te de "dijital reşitlik" konusunda kısıtlamalar bulunuyor.

Türk dizileri sayesinde Türkçe öğrendiler

TÜRK dizileri son yıllarda dünyanın dört bir yanına ihraç ediliyor. Dublaj ve altyazı ile izlenen Türk dizilerini sıkı takip edenler, zamanla Türkçe öğrenmeye de başladı. Türk dizilerinin hatırı sayılır bir kitleye ulaştığı ülkeler arasında Fransa da yer alıyor.



Cezayir asıllı Fransız sosyal hizmetler çalışanı **Soundouce Khemies** (25), Kovid-19 salgını zamanında Türk dizilerini izlemeye başladığını belirterek, "Çok sevdim Türk dizilerini. Türkçe öğrenmemde de çok yardımcı dokundu dizilerin. Hiç ders almama gerek kalmadı. Türkçemi geliştirmek için İstanbul'da yaşamak istiyorum" dedi. Lübnan ve Bangladeş kökenli Fransız Souraya Mollah (25) ise "Kuzenimin ısrarıyla 5 yıl önce Türk dizilerini izlemeye başladım" ifadesini kullandı.

Mollah, Türk dizilerinin Türkçeyi öğrenmesine çok yardımcı olduğunu vurgulayarak, "Türkçeyi tamamen dizilerden öğrendim. Aslında başta öyle bir niyetim yoktu ama bir şekilde öğrendim. İzleyerek, dinleyerek dili öğrendim. Türkçe, hayatıma giren en özel ve en güzel dillerden oldu" dedi. Türkiye'yi ziyaret ettiğinde, Türkçe konuştuğunda kendisini daha özgüvenli hissettiğini vurgulayan Mollah, Türkçesini geliştirmek için Türkiye'ye tekrar gelmek istediğini de ifade etti.



Umfangreiche Kassensysteme für ALLE Branchen in Tirol und Vorarlberg!

Ihr kompetenter Ansprechpartner für Kassensysteme und Software-Lösungen

Kostenlose
✓ Ersteinrichtung
✓ Artikelanlage
✓ Schulung

eTouch TAXI
Einfach, Smart & Leistungsstark

NEU

Integrierter Drucker
Integrierter Kartenzahlung
100% Finanzamt-konform
Mobil Einsetzbar

Speziell für TAXI & Transportunternehmen

Alles aus einer Hand:

Ob Hard- oder Software, die Installation vor Ort, Schulungen Ihrer Mitarbeiter oder Fragen rundum das Kassensystem.

Passende Lösungen für:

- » Bars
- » Gastronomieketten
- » Backshops
- » Cafes & Bistros
- » Einzelhandel
- » Friseursalons
- » Restaurants
- » Eisdielen
- » Pizzerien
- » Food Trucks & Imbisse
- » Hotels
- » Kosmetiksalons

ABRECHNUNGSSYSTEME
UND ZUBEHÖR

INDIVIDUELLE
SOFTWARE-LÖSUNGEN

WEB-ENTWICKLUNG,
APP-PROGRAMMIERUNG

BANKOMAT-TERMINALS

SUPPORT

ONLINE-SHOPS



Mübarek Ramazan ayının hayırlara vesile olmasını dilerim!

Mehmet Tekin

ITT Center - Kassensysteme und Zubehör
Bettelwurfstraße 2 · A-6020 Innsbruck
+43 (0) 512 26 00 66
+43 (0) 660 / 44 80 001
info@itt-center.at



Setzen SIE auch auf SICHERHEIT und VERTRAUEN www.itt-center.at





Çocuklu evde bulunması gereken 7 ilaç

Çocuklu evde sıkça yaşanabilecek ateşli durumlar, ev kazaları ve alerjiler için hızlı müdahale gerekebildiğini söyleyen Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayşe Sokullu, çocuklu her evde olması gereken ilaçları ve dikkat edilecek önemli hususları anlattı.

1. Ateş düşürücü ilaçlar

Çocuklarda en yaygın görülen acil durum, ateş yükselmesi. Bu nedenle, evde ateş düşürücü ilaçların bulundurulması önemli. Koltuk altından 38 derece ve üzeri, kulaktan ise 38.5 derece ve üzeri ateş durumlarında, öncelikle çocuğun kıyafetleri çıkarılarak serinlemesi sağlanmalı ve ortamın sıcaklığı düşürülmeli. Ateşin devam etmesi halinde, parasetamol içeren şurup veya tabletler ilk tedavi seçeneği olarak kullanılabilir. Eğer bu tedavi yeterli olmaz veya kullanılamazsa, 6 aydan büyük çocuklarda ikinci seçenek olarak ibuprofen içeren şuruplar tercih edilebilir. Kusma, ağzıdan ilaç alımının mümkün olmaması ya da ateşin çok yüksek olması durumunda dört saatte bir parasetamollü fitil kullanılabilir. İbuprofen ise 6 saatlik aralıklarla verilmeli. Ancak doktor önerisi olmadan hiçbir şekilde ilaç kombinasyonu yapılmamalı.

2. Soğuk su-buz aparatları

Şiddetli çarpmalar ve yaralanmalarda ilk yapılması gereken, soğuk su veya buz uygulamalarıdır. Yanıklarda da soğuk su veya buz tedavisi, uzun vadede iyileşme sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Ciddi yanıklarda, çocuğun giysileri

dikkatlice çıkarılmalı ve hiçbir madde uygulamadan hastanenin acil servisine başvurulmalı. Güneş yanıkları gibi hafif yanıklarda ise, nemlendirici ve epitelizan kremler kullanılabilir. Açık yaraların temizliği için oksijenli su, iyotlu antiseptikler ve steril gazlı bez bulundurulması önemli.

3. Alerji ilaçları

Çocuğun daha önce yaşadığı alerjik bir reaksiyon varsa özellikle doktorun tavsiye ettiği alerji şurupları veya kremlerinin evde bulundurulması kıymetli. Gıda alerjileri, sinek ve böcek ısırıkları veya arı sokmalarından sonra kızarma ve kabarma varsa doktora ulaşana kadar ilk müdahaleyi evde yapmak zaman kazandırır. Hayatı tehdit eden, solunum sıkıntısı yaratabilen veya düzenli ilaç kullanımını gerektiren şiddetli alerjiler varsa seyahatlerde gerekli ilaçların çocuğun yanında bulunması için doktordan mutlaka reçete alınmalı.

4. Nefes açıcılar

Öksürük şurupları aslında acil ilaçlar arasında yer almaz. Ancak, çocuğun hava yolu duyarlılığı varsa ve zaman zaman nefes darlığı

yaşıyorsa, doktorun önerdiği nefes açıcı ilaçların evde bulunması faydalı olabilir.

5. İshal-kusma ilaçları

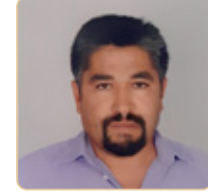
Çinko içeren şuruplar ve probiyotikler ishal için evde bulundurulabilecek ilaçlar arasında yer alıyor. Bu ilaçlar, çocuğun yaşı ve durumu doğrultusunda doktor tavsiyesiyle önceden satın alınabilir ancak doktor önerisi olmadan çocuğa verilmemeli. Kusma, birçok önemli hastalığın belirtisi olabileceği için, sürekli kusma durumunda acile başvurarak uzman fikri almak en doğru yaklaşım olur.

6. Kremler

Aşırı terleme ve isilik türü cilt döküntüleri özellikle yazın sık görülen rahatsızlıklardan. Bunun için evde çinko bazlı krem ve losyonlar bulundurulabilir.

7. Burun damlaları

Her mevsimde yaşanan burun tıkanmaları ve soğuk algınlığı gibi durumlar için serum fizyolojik içeren burun damlaları da evde bulundurulması gereken ilaçlar arasında.



Dr. Şinasi Güvenir
Pedagog / Psikolog

www.guevenir.at



Bağımlılık: Sessizce Başlayan Bir Esaret

Bağımlılık çoğu zaman kاپıyı çalarak gelmez; sessizce hayatımıza sızar. Bağımlılık, çoğu zaman fark edilmeden ilerleyen, bireyin hayatını adım adım daraltan ciddi bir psikosozyal sorundur. Ne aniden ortaya çıkar ne de yalnızca irade gücüyle açıklanabilir. Bir alışkanlık gibi başlar, "istersem bırakırım" cümlesiyle kendini gizler ve zamanla bireyin iradesini, ilişkilerini, sağlığını ve hatta kimliğini ele geçirir. Günümüzde bağımlılık yalnızca madde kullanımıyla sınırlı değildir; teknoloji, oyun, sosyal medya, kumar ve alışveriş gibi davranışlar da bağımlılık kapsamında değerlendirilir.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin bir maddeye ya da davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ve bu durumun olumsuz sonuçlarına rağmen devam etmesidir. Buradaki temel nokta "kontrol kaybı"dır. Kişi bırakmak ister ama bırakamaz; azalttığını düşünür ama tekrar eski düzeye döner.

Bağımlılık Türleri

Bağımlılıklar genel olarak iki ana grupta ele alınır:

1. Madde Bağımlılıkları: Alkol, sigara, uyuşturucu maddeler ve reçeteli bazı ilaçlar bu gruba girer. Fiziksel bağımlılık geliştiğinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkar; titreme, huzursuzluk, terleme ve yoğun istek gibi.

2. Davranışsal Bağımlılıklar: Teknoloji ve internet bağımlılığı, kumar, alışveriş, oyun ve sosyal medya bağımlılığı bu gruptadır. Fiziksel bir madde yoktur ama beyin aynı ödül mekanizmasını kullanır. Kişi ekran başında saatlerin nasıl geçtiğini fark etmez, sosyal ilişkiler zayıflar, sorumluluklar ertelenir.

Neden Bağımlı Oluruz?

Bağımlılık çoğu zaman bir "kaçış"tır. Stres, travma, yalnızlık, değersizlik hissi ve duygusal boşluk bağımlılık için zemin hazırlar. Bağımlı olunan madde ya da davranış, kısa süreli bir rahatlama sağlar; ancak bu rahatlama geçicidir ve bedeli giderek ağırlaşır.

Tedavi Mümkün mü? Evet, bağımlılık tedavi edilebilir. Ancak bu bir "irade meselesi" değil, profesyonel destek gerektiren bir süreçtir.

Tedavi sürecinde öne çıkan yaklaşımlar şunlardır:

• **Psikolojik Tedavi:** Özellikle kişinin düşünce, duygu ve davranış kalıplarını fark etmesini sağlar.
• **Aile Desteği:** Bağımlılık yalnızca bireyi değil, tüm aileyi etkiler. Ailenin bilinçlenmesi tedavinin başarısını artırır.

• **Tıbbi Destek:** Bazı madde bağımlılıklarında ilaç tedavisi gerekebilir.

• **Sosyal Destek ve Rehabilitasyon:** Kişinin yeniden topluma katılması, sağlıklı rutinler oluşturması çok önemlidir.

Sonuç olarak, bağımlılık bir zayıflık değil, bir hastalıktır. Yargılamak yerine anlamaya, suçlamak yerine destek olmaya ihtiyacımız var. Unutulmamalıdır ki yardım istemek güçsüzlük değil, cesarettir. Her bağımlılığın ardında görülmek, anlaşılmak ve iyileşmek isteyen bir insan vardır.

Saygılar.

Dr. Şinasi GÜVENİR

Klinischer- und Gesundheitspsychologe | Kinder-, Jugend- und Familienpsychologe | Pädagoge, Psychologischer Berater, ASS(Autismus) Experte
Tel: 0650-8923456 | office@guevenir.at



Das Trendmagazin immer dabei.
alpenlife-magazin.at

Für Ihre Einschaltungen kontaktieren Sie uns bitte unter:
life-magazin@outlook.com oder **0660 / 1505778**

IMPRESSUM Herausgeber: Akdeniz Kulturverein, 6020 Innsbruck, Austria

Ünlüler Tarkan'a koştı

Tarkan'ın 7 yıl sonra İstanbul'da verdiği ilk konser büyük ilgi gördü. Binlerce hayranı, soğuk havaya rağmen Megastar'ın Volkswagen Arena'daki konserine akın etti. Konseri izlemeye gelenler arasında çok sayıda ünlü isim de vardı.

İstanbul'da Tarkan özlemi son buldu. Pop müziğin 'Megastar'ı, 7 yıl aradan sonra şehirdeki ilk konserini Volkswagen Arena'da verdi.

Biletleri günler öncesinden tükenen konser yoğun ilgi gördü. Yağmurlu havaya rağmen saatler öncesinden konser alanının önünde toplanan Tarkan hayranları, uzun kuyruklar oluşturdu.

ÜNLÜ YAĞMURU

Tarkan pankartları ve bandanaları ile konserin başlamasını sabırsızlıkla bekleyen hayranları, Volkswagen Arena çevresinde adeta festival havası yarattı.

Konseri sanat ve iş dünyasından çok sayıda isim de izledi. Tarkan'ı dinlemeye gelenler arasında Neslihan Sabancı, Arzu Sabancı, Ömer Koç, Fahriye Evcen-Burak Özçivit, Demet Evgar, Merve Dizdar, Ezgi Mola, Çağlar Çorumlu, Meriç Aral-Serkan Keskin, Selin Şekerci ve Burçin Terzioğlu da vardı.

Tarkan gecede hit şarkılarını seslendirirken, alandaki coşkulu kalabalık sanatçıya hep bir ağızdan eşlik etti.



AUTOVERWERTUNG & SERVICE Telfs

Hans-Liebherr-Str. 29 · 6410 Telfs
05262 / 62 122 · 0676 / 615 70 71



Eskiden şöhret olmak daha zordu



Ceylan, yeni şarkısı 'Kapını Çalarsa Mazinin Eli'nin tanıtımı için basın mensuplarıyla Unkapanı'da buluştu.

Ünlü şarkıcı, "Özellikle burada buluşmak istedim. 41'inci sanat yılım, müzik hayatım burada başladı. Çocukluğum ve bütün anılarım var burada... Hep, 'O zaman şöhret olmak kolay' derlerdi. Aslında eskiden şöhret olmak zordu. Bu kadar, televizyon, basın ve sosyal medya yoktu. İyi ki o dönemin sanatçısı olmuşum, gurur duyuyorum" dedi. "Buralara tırnaklarımla değil, duvarları kazıyarak geldim" diyen Ceylan, sözlerine şöyle devam etti: "Dokuz yaşında çıktım şöhret olduğumda... 16 yaşında sahneye çıkmaya başladım. O günleri özliyorum. O zaman saygı ve edep, halk ile sanatçı arasındaki diyalog başkaydı.

'DOLGU ASLA YAPTIRMAM'

Ceylan, çok estetik yaptırdığı iddialarıyla ilgili de şunları söyledi: "Sokakta beni görünce, 'Televizyondaki gibi değilsin' diyorlar. Ekranda yüzümüz şiş çıkıyor. 2-3 kilo fazla gösteriyor. Botoks şişirmez, dolgu şişirir. Asla dolgu yaptırmıyorum. Vücudum da kabul etmiyor zaten."



Mübarek Ramazan ayının hayırlara vesile olmasını dileriz.

Selçuk & Mehmet Tosun

Wörgl'de “Dayanışma Diyalogu”na Yoğun İlgi



Wörgl'de faaliyet gösteren Tayip Spor Türkische Freizeit ve Fußballklub, “Dayanışma Diyalogu” programı kapsamında çok sayıda konuğu ağırladı. PSG Tirol organizasyonu ile hazırlanan birlik ve dayanışma temalı programa yoğun katılım gerçekleşti.

Avusturya Türk toplumundan geniş bir katılımın olduğu programda, toplumsal birlikteliği güçlendirme, dayanışmayı artırma ve ortak değerler etrafında kenetlenme konuları ele alındı. Katılımcılar, toplumun karşılaştığı güncel meseleler üzerine görüş alışverişinde bulunarak birlik ve beraberliğin önemine dikkat çekti.

Programa çok sayıda değerli isim katıldı. Katılımcılar arasında;

- Philip Wohlgemuth (Tirol 1. Vali Yardımcısı),
- Şükrüye Bayar (T.C. Salzburg Başkonsolosu),
- Sonja Föger-Kalchschmied (ÖGB Tirol Başkanı),
- NR Bernhard Höfler (FSG Tirol Başkanı & AK Tirol),
- Christian Kovacevic (SPÖ Tirol Eyalet Milletvekili),
- Nasuh Aydemir (Salzburg Türkiye Başkonsolosluğu Din Hizmetleri Ataşesi),
- Biljana Vrzgovic (AK Tirol Meclis Üyesi),
- Abdulkadir Özdemir (AK Tirol Meclis Üyesi),
- Murat Çelik (FSG Vielfalt Tirol Entegrasyon Sorumlusu) ve Erdem Mustafa (Tayip Spor Futbol Kulübü Başkanı) yer aldı.

Organizasyonun başarılı bir şekilde gerçekleşmesinde PSG Tirol'un katkısı ve Tayip Spor Kulübü'nün ev sahipliği büyük takdirdir topladı. Program sonunda “Fikirlerini paylaş” çağrısıyla toplumsal diyalogun ve dayanışmanın devam etmesi mesajı verildi.



Willkommen Ramadan

Der Ramadan

(arabisch "der heiße Monat") ist der neunte Monat des islamischen Mondkalenders. In diesem Fastenmonat sind gemäß dem Koran für die Zeit der Tageshelle, das heißt von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang, leibliche Genüsse wie die Aufnahme von fester und flüssiger Nahrung, das Trinken von Wasser, der Geschlechtsverkehr und auch das Rauchen verboten. Desweiteren hat die fastende Person darauf zu achten, dass sie keinen Streit mit seinen Mitmenschen beginnt, nicht lügt, lästert usw. Da der islamische Kalender ein reiner Mondkalender ist, wandert der Ramadan allmählich durch die Jahreszeiten und beginnt nach westlichem Kalender jedes Jahr ungefähr elf Tage früher als im vorhergehenden. Nach etwa 33 Jahren ist er einmal durchs ganze Sonnenjahr gewandert. Die Festlegung der Daten für Beginn und Ende des Fastenmonats und somit auch die Umrechnung auf den Gregorianischen Kalender wird bei manchen Rechtsschulen nicht nur von der astronomischen Rechnung, sondern auch von der tatsächlichen Sichtung des Neumondes abhängig gemacht. Dies führt dazu, daß die genaue Festlegung manchmal erst am Vorabend des Beginn oder Ende des Monats möglich ist.

Vorschrift im Koran

Der Koran äußert sich folgendermaßen zum Ramadan: Der Monat Ramadan ist es, in dem der Koran herabgesandt wurde als Rechtleitung für die Menschen und als deutliches Zeichen der Rechtleitung und der Unterscheidungsnorm. Wer von euch nun in dem Monat anwesend ist, der soll in ihm fasten. Und wer krank ist oder sich auf einer Reise befindet, für den gilt eine Anzahl anderer Tage. Gott will für euch Erleichterung, Er will für euch nicht Erschwernis, und dass ihr die Zahl (der Tage) vollendet und Gott dafür hochpreiset, dass Er euch rechtgeleitet hat, und dass ihr wohl dankbar werdet.

(Der Koran, Übersetzung von Adel Theodor Khoury, 2. Sure Vers 185)

Wer ist Muslim?

Die Anhänger des Islam werden mit „Muslim“ bezeichnet. Dieses Wort ist ein arabisches Partizip und bezeichnet diejenigen, die "sich Gott unterwerfen" und sich „zum Islam bekennen“. Deshalb ist auch die Bezeichnung "Mohammedaner" falsch. Denn wir sind nicht die Anhänger von Muhammed und vergöttlichen ihn auch nicht, sondern glauben nur an den einen und einzigen Gott, der im Islam Allah heißt. Durch das Aussprechen des Glaubensbekenntnisses, die Schahada, mit der wir bezeugen, dass wir an keinen anderen Gott glauben, außer an Allah und dass Muhammed sein Diener und Gesandter ist, tritt man zum Islam über. Das Bekenntnis darf nicht erzwungen werden. Die Entscheidung muss mit reinem Gewissen folgen. Eine Taufe wie im Christentum gibt es nicht. Eine Person, die dieses Bekenntnis abgelegt hat wird Muslim/in genannt. Nach einem Hadis, einer Aussage des Propheten Muhammed (Friede sei mit ihm), hat sich ein Muslim so zu verhalten, dass sich kein Mensch vor dessen Worten und Taten zu fürchten hat.

Die 5 Säulen

Der Islam legt fünf grundsätzliche Pflichten fest, die alle Muslime einzuhalten haben und die das Gebäude oder die Säulen seines Glaubens ausmachen. Dabei handelt es sich um:

1. Den Glauben an die Einheit Allahs und das Ablegen des Bekenntnisses zu diesem Glauben mit den folgenden Worten: **"Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad sein Diener und sein Gesandter ist."**

2. Die fünf täglichen Gebete **vor Sonnenaufgang, zur Mittagszeit, am Nachmittag, nach Sonnenuntergang und in der Nacht.** Diese fünf täglichen Gebete helfen dem Muslim, sich im Alltagsleben ständig der Gegenwart Allahs bewusst zu sein. Diese Gebete sind eine ständige Erinnerung des Betenden an die Allgegenwärtigkeit und Allmacht Allahs und sie helfen dem Betenden dabei, nicht vom rechten Pfad abzuweichen.

3. Die Wohltätigkeit gegenüber den Mitmenschen. Der Islam legt großen Wert auf Großzügigkeit und Mildtätigkeit als Mittel zur Läuterung der eigenen Seele und zur Annäherung an Allah. **Dem Muslim ist auferlegt, freiwillige Gaben zu verteilen, wenn immer es ihm möglich ist;** doch ist es davon abgesehen seine Pflicht, einmal jährlich eine Almosen-Steuer von etwa 2,5 Prozent seines Kapitalvermögens zu geben, die an Arme und Bedürftige etc. geht. Die Zakat (Almosen-Steuer) versetzt auf diese Weise die Muslim-Gemeinde in die Lage, sich all ihrer Mitglieder anzunehmen und zu gewährleisten, dass niemand des grundsätzlichen Rechts auf ein menschenwürdiges Dasein beraubt wird.

4. Das Fasten während des **Ramadan, dem neunten Monat im islamischen Kalender.** Dieses Fasten ist allen Muslimen vorgeschrieben, die gesund sind und das Reifestadium erreicht haben, sofern sie nicht von der Einhaltung des Fastens durch verschiedene Umstände wie eine Reise, hohes Alter, Krankheit, geistige Unzurechnungsfähigkeit oder bei Frauen durch Menstruation, Schwangerschaft oder Stillen abgehalten werden. Das Fasten im Ramadan beginnt vor Anbruch der Morgendämmerung und dauert bis nach Sonnenuntergang. Während dieser Zeit enthält sich der Muslim des Essens, Trinkens von Wasser oder anderen Getränken, des Geschlechtsverkehrs mit seinem Ehepartner und des Rauchens. Das Fasten lehrt den Muslim Selbstdisziplin und Beherrschung und läutert gleichzeitig Seele und Körper, und es stärkt das Gottesbewusstsein.

5. Die Pilgerfahrt nach Mekka: Diese Pilgerfahrt ist allen Muslimen zumindest einmal im Leben zur Pflicht gemacht, sofern sie gesund sind und die finanziellen Mittel dafür aufbringen können. Die jährliche Wallfahrt nach Mekka ist eines der größten Ereignisse in der islamischen Welt, weil sie Muslime aller Rassen und Länder der Erde zusammenführt. Dieses große Erlebnis im Leben eines Muslims hilft ihm gleichfalls, Allah näher zu kommen.

tunc küchen

WIR GESTALTEN IHREN LIEBLINGSORT

Massgeschneiderte Küchen - so individuell wie Sie



tunc-kuechen.de

25
Jahre
Erfahrung

Lassen Sie sich inspirieren bei Tunc Küchen Rosenheim

Haute Couture geht auch in der Küche das zeigen wir seit mehr als 25 Jahren! Wir begleiten Sie von der Planung, über Konzeption, bis weit nach der Realisierung Ihrer einzigartigen Küche und setzen es um. Bei uns erwartet Sie eine Welt der Inspiration und innovativen Küchenideen. Wir wollen Räume erschaffen, in denen man lebt und genießt. Dies gilt gleichermaßen für die erste Kleinküche in der Studentenwohnung bis zur großflächigen Wohnküchenlandschaft im Familienzu Hause. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit und wir lassen gemeinsam mit Ihnen Ihre Traumküche entstehen. Sie finden bei uns in Rosenheim nahe München auf über 280qm die neusten Küchentrends...

Qualitätsmöbel aus Deutschland

Gaggenau ■ Siemens
Miele ■ Berbel ■ Bora
Smeg ■ Blanco
Franke ■ Quooker



Inh. Zeliha & Sinan Tunc

**Mübarek Ramazan ayının
hayırlara vesile olmasını dileriz.**

Tunc Küchen
D-83026 Rosenheim
Isarstraße 1d
+49 8031 / 61 40 720
info@tunc-kuechen.de

Individuelle Beratung

3D-Visualisierung

Günstige Finanzierung

Bis zu 5 Jahre
Garantie

Spezialanfertigungen
aller Art

Ramazan -ı Şerif

Üç ayların sonuncusu ve bütün ayların sultanı olan Ramazan, yılın en faziletli ve şerefli ayıdır. Zira bu ayda Kur'an nazil olmaya başlamış ve tüm Ramazan ayı boyunca oruç tutmak farz kılınmıştır. Bizden önceki ümmetlere farz kılındığı gibi oruç, bize de farz kılınmıştır. Düşünenler ve önemini idrak edenler için Ramazan ayı, günahların yakılıp yok edileceği bir aydır. u ay, bağışlanma ve mağfiret ayıdır.

Oruç nedir?

İslâmi ıstılahta oruç; “İkinci fecirden (fecd-i sadık’tan)” itibaren, güneşin grubuna kadar yemekten, içmekten, cinsel ilişkiden ve orucu bozan diğer şeylerden, Allah’a kulluk niyetiyle nefsi alıkoymaya verilen isimdir. Bilindiği gibi oruç, yalnız bedenle yapılan ibadetlerden biridir. Dolayısıyla, her mükellefin kendi nefsi için farz-ı aynıdır.

Orucu bozup kaza ve kefarete gerektiren haller.

Oruçlu olduğunu bildiği halde kasten:

1. Yemek, içmek, (ister gıda maddesi, isterse ilaç olsun)
2. Cinsi ilişkide bulunmak.
3. Sigara içmek

Orucu bozar, kaza ve kefareti gerektirir.

Ramazan ayında niyet ederek oruca başlayan bir kimse özürsüz olarak bile bile yiyip içse veya cinsi ilişkide bulunsa orucu bozulur. Bozulan bu orucun gününe gün kaza edilmesi, ayrıca oruç özürsüz olarak ve bile bile bozulduğu için de kefarete tutması gerekir. Başlanan bir orucu bilerek bozmanın dünyadaki cezası kefarettir. Yani altmış gün birbiri ardınca oruç tutmaktır. Herhangi bir sebeple kefarete orucuna ara verilir veya eksik tutulursa yeniden başlayıp altmış günü kesintisiz tamamlamak lazımdır. Kadınlar kefarete orucu tutarken araya giren âdet günlerini tutmazlar, âdet halleri bitince ara vermeden temiz günlerinde oruca devam ederek altmış günü tamamlarlar.

Kan vermek orucu bozar mı?

Ramazan’da oruçlu iken kan verenin orucu bozulmaz (İbn Kudâme, el-Muğnî, IV, 50-52). Vücuda kan almak ise, beslenme, gıda alma kapsamına girdiği için orucu bozar. Kan vermenin orucu bozup bozmaması ile ilgili olarak birbirine zıt iki rivayet vardır. Bunlardan birine göre Hz. Peygamber (s.a.s.), “Hacamat yapanın ve yaptıranın (vücuttan tedavi maksadıyla kan alanın ve aynı amaçla vücudundan kan aldırmanın) orucu bozulur.” (Ebû Dâvûd, Savm, 28) buyurmuştur. Öte yandan Resûlullah’ın (s.a.s.) oruçlu iken hacamat yaptırdığı rivayet edilmiştir (Buhârî, Savm, 32; Ebû Dâvûd, Savm, 29).

Bu iki hadisi birlikte değerlendiren bilginlerin çoğu, birinci hadisi “Hacamat yapan kişinin, kanı özel alet ile emerken ağzına kaçırabileceği, hacamat yaptıran ise kan verdiği için zayıf düşerek hasta olabileceği için oruçları bozulma tehlikesi ile karşı karşıya kalır.” şeklinde yorumlamış ve ikinci hadisi esas alarak kan vermenin orucu bozmayacağı sonucuna varmışlardır.

Ağız kokusunu önlemek için ağız spreyi kullanmak veya sakız çiğnemek oruca zarar verir mi?

Ağız ve burundan alınıp mideye ulaşan her şey orucu bozar. Bu itibarla, ağız kokusunu önlemek veya diş ağrısını gidermek maksadı ile ağıza sıkılan spray ve benzeri

maddeler yutulur da mideye ulaşırsa orucu bozar, yutulmazsa bozmaz. Günümüzde üretilen sakızlarda, ağızda çözölen katkı maddeleri bulunduğundan, ne kadar dikkat edilirse edilsin bunların yutulmasından kaçınmak mümkün değildir. Bu sebeple bu tür sakız çiğnemek orucu bozar (İbn Âbidîn, Reddû’l-muhtâr, III, 395, 396). Öte yandan, hangi sakızın orucu bozmayan türden olduğu bilinemeyeceğinden oruçlu iken sakız çiğnemekten sakınılmalıdır.

Makyaj yapmak ve saç boyamak orucu bozar mı?

Makyaj, saç boyamak ve saç bakımı bu kapsamda olmadığından orucu bozmaz.

ORUÇLUYA MEKRUH OLAN HUSUSLAR

- ☞ Bir şeyi dilinin ucuyla gereksiz yere tatmak
- ☞ Lüzumsuz yere bir şey çiğnemek
- ☞ Sakız çiğnemek
- ☞ Kendisinden emin olmayan bir kişinin hanımını öpmesi, boynuna sarılması, kucığına alması
- ☞ Tükürüğü ağızda biriktirip yutmak
- ☞ Kan aldırma
- ☞ Kendini zayıf düşüreceğini tahmin ettiği yorucu bir işte çalışmak
- ☞ Ağıza su alıp çalkalamak

Ramazanda kimler oruç tutamaz?

Oruç tutmayacak kadar hasta olanlar, aşırı yaşlılar ve düşkünler, Ramazan ayında yolculuk yapanlar, gebe veya emzikli olanlar, aybaşı hali veya loğusalık halinde bulunan kadınlar Ramazan ayında oruç tutmazlar.

Bunlardan:

Aybaşı hali veya loğusalık halinde olan kadınlar ile emzikli ve gebe olan kadınlar, bu özürleri sona erdikten sonra ve Ramazan ayı dışında oruçlarını kaza ederler. Yolcular, yolculukları bitince oruçlarına başlarlar. Ramazan ayında tutamadıkları oruçlarını Ramazan ayından sonra tutarlar.

İftar nedir?

Allah rızası için farz veya nafil oruç tutan bir Müslüman’ın, güneşin ufukta kaybolmasından sonra bir şey yiyerek veya içerek orucunu açmasına iftar denilmektedir. Güneş battıktan sonra orucu açmak üzere yenen yemeğe verilen isimdir. Hz. Peygamber’in iftar etmedikçe akşam namazı kılmadığı rivayet edilmiştir. İslam, iftar vaktine, iftar etmeye ve iftar vermeye büyük bir kıymet vermiş, önemli sevaplar yüklemiştir. Bilhassa bir oruçluyu yedirmenin ecri çok büyüktür. Allah Resulü (sav) şöyle buyurmuştur: “Bir kimse Ramazan ayında bir oruçluya iftar verirse, günahları affolur. Cenab-ı Hak onu cehennem ateşinden azat eder. O oruçlunun sevabı kadar ona da sevap verilir.”

Yine, Allah’ın peygamberi, eşsiz önderimiz Efendimiz (sav) şöyle buyurmuştur: “İftar zamanında, oruçlunun ağız kokusu, Allah Teâlâ’ya her kokudan daha güzel gelir.”

Sahur nedir?

Oruç tutmak amacıyla, gecenin son altıda birinde uykudan uyanılıp yenilen yemeğe sahur yemeği denilmiştir. Sahur, takvimlerimizde

imsak vakti olarak belirtilmiştir. Sahur yemeğine kalkmayı bizzat Allah Resulü, ısrarlı bir şekilde tavsiye etmiştir. Yahudilerle bu şekilde ayrılacağımızı beyan etmiştir. Ebu Said el Hudri’nin (ra) rivayet ettiğine göre Peygamber efendimiz (sav), şöyle buyurmuştur: “Sahurda bereket vardır. Bir yudum su içmek dahi olsa sakın onu terk etmeyin.”

Orucun başlayış ve bitiş vakti gündüze göre tayin edilmiştir. Gündüz ise güneşin doğuşu ile batışı arasındaki zamandır. Kur’an-ı Kerimin orucun başlangıcını bildirirken kullandığı ifade ile orucun bitimini bildirirken

kullandığı ifade arasında farklı bir üslup vardır. Ayette orucun başlama zamanı için “siyah iplikte beyaz ipliğin birbirinden ayrılması” ibaresi kullanılırken; orucun bitimi için de “geceye kadar” ifadesi kullanılır.

Kur’an-ı Kerim’de orucun vakti için kullanılan ifade gayet açıktır. “Şafağın beyaz ipliği, siyah iplikten sizce ayırt edilinceye kadar yiyin, için” [Bakara, 2/187] Su elinizde iken ezan okunursa suyu için!

Teravih namazı

Ramazan ayında yatsı namazından sonra kılınan namaz, teravih namazıdır. ‘Teravih’ kelimesi Arapça, ‘Tervih’ kelimesinin çoğuludur ve ‘oturmak, istirahat etmek’ anlamına gelmektedir. Teravih namazı, her dört rekâtın sonunda oturulup biraz dinlenildiği için, bu adı almıştır. Teravih namazı yirmi rekâttır. Erkekler ve kadınlar için sünnet-i müekkededir. Ramazan ayında kılınır. Hastalık veya yolculuk sebebiyle oruç tutamayan kimselerin de teravih namazını kılmaları sünnettir. Teravih namazının camide cemaatle kılınması sünnettir ve ecri büyüktür. Evde de tek başına veya cemaatle kılınabilir. Ancak camide kılmak daha faziletlidir. Teravih namazının kaç rekât olduğu konusunda bazı tartışmalar yürütülmüştür. İslam âlimlerinin büyük çoğunluğunun ortak görüşü Teravih namazının yirmi rekât olduğu yönündedir.



Fitre nedir, kime verilir?

Fitr sözlükte ‘oruca açmak’, fitra da ‘yaratılış’ anlamına gelir. Türkçemizde fitre şeklinde söylenen ‘fıtır sadakası’, Ramazan Bayramı’na kavuşan ve temel ihtiyaçlarının dışında belli bir miktar mala sahip olan Müslümanların kendileri ve velayetleri altındaki kişiler için yerine getirmekle yükümlü oldukları mali bir ibadettir. Fitre, Ramazan ayında fakirlere verilen bir sadaka olduğu için fitrenin bayramdan önce verilmesi en güzel davranıştır. Fitre, verileceği yerler bakımından her durumda zekâtın benzeridir. Kimlere zekât verilebiliyorsa onlara fitre verilebilir.

Fitre miktarlarının kişinin bir günlük yiyecek ihtiyacını karşılamayı hedeflediğinde açıklık vardır. Nitekim yemin kefaretinin “ailesine yedirdiğinin ortalamasından 10 yoksulu doyurmak” ve oruç fidyesinin de “oruca güç yetiremeyenlerin bir yoksul doyumu kadar fidye vermekle yükümlü” tutulması, fıtır sadakasının miktarı konusunda ortalama bir ölçü getirmektedir. Bu da yoksulun bir günlük yiyecek ihtiyacının karşılanmasıdır. Fitre mal olarak değil de, para olarak verilecekse günün şartlarına göre değerlendirilmelidir.

En sevdiklerinizle oturacağınız güzel Ramazan sofraları için...

Ramazan'da hangi yemeği yapsam derdine son!
Hem sağlıklı hem de pratik bu yemekler sofralarınıza lezzet katacak...

Patates graten tarifi

(4-6 kişilik)

NE LAZIM?

- 8 adet patates
- 200 mililitre kutu krema
- Tuz
- 4 su bardağı rendelenmiş kaşar

NASIL YAPARIM?

Patatesleri ince dilimler halinde ve halka şeklinde doğrayın. Dilimlediğiniz patatesleri geniş bir cam tepsiye yayın. Daha sonra 1 kutu krema, tuz ve kaşar peynirinin yarısını serpin ve hepsini harmanlayarak karıştırın.

Üzerini düzelttikten sonra 200 derece önceden ısıtılmış bir fırında 35 dakika kadar pişirin. Ardından fırının kapağını açın ve kalan kaşar peyniriyle tepsinin üzerini yeniden kaplayın. Tekrar fırına verin ve 15 dakika daha pişirin.

Pişirme bittikten sonra, patates grateni fırında bekletin ve biraz soğuduktan sonra servis edin.



Ayran aşı çorbası tarifi

Sıcak yaz günlerinde, serin serin tüketilecek bir çorba (4 kişilik)

NE LAZIM?

- Aşurelik buğday
- Nohut
- Salatalık
- Nane
- Tuz
- Yoğurt
- Su

NASIL YAPARIM?

Öncelikle buğdayı ve nohutu haşlayın. Yoğurdu çok sulu olmayacak şekilde ayran yapın. Ayrana, pişirdiğiniz nohut ve buğdayı ekleyin, küçük küçük doğradığınız salatalıkları da ilave edin. Dolaba koyun, birkaç saat soğuması için bekletin. Soğuyan çorbanızı, kuru ya da taze nane ile süsleyip servise sunun.



Süzme mercimek çorbası

(4-6 kişilik)

NE LAZIM?

- 1,5 su bardağı kırmızı mercimek
- 3 litre su
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı pirinç
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 adet limon

NASIL YAPARIM?

Bir çorba tenceresinde, tereyağını ve unu pembeleşinceye dek karıştırarak kavurun. Çorbanın suyunu koyun. Ayıklayıp yıkadığınız mercimekleri ve pirinçleri katın. Soğanı soyup, yıkayın ve bütün olarak çorbanın suyuna bırakın. Karıştırarak orta ateşte kaynıncaya dek pişirin. Çorbayı ya tel süzgeçten geçirin ya da el blender'ıyla iyice ezin. Tuzunu ekip, pul biber ve nane serpin. Bir taşım daha kaynatın.



Cacık tarifi

(4-6 kişilik)

NE LAZIM?

- 3 adet salatalık
- 2 su bardağı yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak su
- 4 diş sarımsak
- Tuz

NASIL YAPARIM?

Yoğurdu iyice çırpın. Üzerine bir bardak su koyup, iyice karıştırın. Suyla yoğurt birbirine karışıp kıvama gelince, üzerine kabuklarını soyduğunuz salatalıkları rendeleyin. Zeytinyağı ve tuzu da koyarak yeniden karıştırın.



Tavuklu börek tarifi

(4-6 kişilik)

NE LAZIM?

- 1 litre süt
- 3 adet yufka
- 3 adet yumurta
- 1 paket dil peyniri
- 2 adet tavuk göğsü
- 250 gram kaşar peyniri
- Yarım su bardağı tavuk suyu

NASIL YAPARIM?

Fırın tepsisini yağlayıp bir yufkayı yayın. Diğer yanda et suyu, süt ve yumurtayı çırpın. Yufkanın birini didikleyip harcın içinde bir süre bekletin. Islattığınız yufka parçacıklarını alıp yaydığınız yufkanın üzerine serpiştirin. Üzerine süt ve yumurta karışımının bir kısmını dökün. Haşladığınız tavuk göğsünü didikleyin. İçine kaşar rendesi ve dil peynirini koyun. Bu karışımı hazırladığınız malzemenin üzerine yayın. En üst kısmını kalan yufka ile örtüp üzerine süt-yumurta karışımını sürdükten sonra orta dereceli fırında 45-50 dakika pişirin. İsteğe göre rendelenmiş sarımsak ekleyebilirsiniz.

Mantarlı tavuk şiş tarifi

Yaz aylarında yapabileceğiniz lezzetli ve bir o kadar iştah açıcı tavuğun tarifi sizlerle... (2 kişilik)

NE LAZIM?

- 1 adet tavuk göğsü
- 6 adet ufak domates
- 4 adet mantar
- 1 adet kırmızı biber
- 1 bardak ıspanak
- 1 yemek kaşığı konserve mısır
- 1 tutam tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Sos için:
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığının ucuyla hardal
- 1 tutam tuz

NASIL YAPARIM?

Tavuk etlerini yıkayıp, küp küp doğrayın. Domatesleri ve mantarları yıkayın. Mantarları ikiye bölün. Biberleri doğrayın.

Çöp şişlere sırayla domates, tavuk, yeşil biber ve mantarları dizin. Tuzunu ve karabiberini atıp, ızgarada pişirin. Yıkanmış ve kıyılmış ıspanakları suya atıp, çıkarın. Mısırla karıştırın.

Limon suyu, hardal ve tuzla yaptığınız sosu üzerine dökün. Servis tabağına ıspanakları koyun. Üzerine de tavuk şişi yerleştirin.





Boşnak Böreği

20dk Hazırlık, 40dk Pişirme | 10-12 Kişilik

İçindekiler

- 1.5 su bardağı ılık su
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 4 su bardağı un

YUFKALARI AÇMAK İÇİN:

- 125 gram tereyağı
- 1 çay bardağı ayçiçek yağı
- 1 yemek kaşığı yoğurt

İÇ HARCİ İÇİN:

- 500 gram ıspanak
- 2 yemek kaşığı süt kaymağı
- 1 adet rendelenmiş kuru soğan
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:

- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı yoğurt

Hazırlık

Ilık suyu derin bir karıştırma kabına alıyoruz. Azar azar eklediğiniz un ve tuz yardımıyla pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğuruyoruz. Elde ettiğimiz yumuşak kıvamlı hamurun üzerine nemli bir mutfak bezi kapatıp 30 dakika kadar oda ısısında dinlendiriyoruz. Dinlenen hamuru, dört eşit bezeye bölüp mutfak tezgahı üzerinde yuvarladıktan sonra 30 dakika daha dinlendiriyoruz. Yufkaları açmak için; tereyağını kısık ateşte eritiyoruz. Ilındığında ayçiçek yağı ve yoğurt ile karıştırıyoruz. İç harcı için; ayıkladıktan sonra yıkayıp kuruladığımız ıspanak yapraklarını incecik doğruyoruz. Yumurta, rendelenmiş kuru soğan, süt kaymağı ve tuz ekleyerek yoğuruyoruz. Mutfak masasının üzerini pamuklu ve temiz bir mutfak örtüsüyle kaplıyoruz. Dinlendirdiğimiz hamur bezelerinden birini alıp merdane yardımıyla açmaya başlıyoruz. Ara sıra hafifçe unluyoruz. Hamurların üzerini katı-sıvı yağ karışımıyla yağlıyoruz.

Karşılıklı kenarlarından elimizle çekip olabildiğince ince bir hal alana kadar yufkayı büyütüyoruz. Kenar kısımlarına hazırladığımız ıspanaklı iç harçtan yayıyoruz. Yufkanın kenar kısımlarını üzerine kapatıp ortaya doğru rulo şeklinde sarıyoruz. Ruloyu iki taraftan birbirine bitleştirip aynı işlemi tüm hamur bezelerine uyguluyoruz. Yağlanmış fırın tepsisinin orta kısmından başlayarak hazırladığımız tüm hamur rulolarını spiral şekilde sarıyoruz. Üzerine çırpılmış yumurta ve yoğurt sürdüğümüz böreği, önceden ısıtılmış 200 derece fırında üstü ve altı kızarana kadar pişiriyoruz.

PÜF NOKTASI: Unu azar azar ekleyip hamur yoğurun. Yumuşak kıvamlı ve pürüzsüz bir hamur elde etmek için bir miktar daha un ekleyebilirsiniz. Yağlanmış hamur bezelerini, baklava yufkası inceliğinde açmaya özen gösterin. Boşnak böreğini kavrulmuş kıyma, haşlanmış patates ve peynirli gibi iç harçlarla hazırlayabilirsiniz.



- Sıcak Yemekler
- Soguk Mezeler
- Baklava çeşitleri
- Izgaralar
- Balık çeşitleri
- Fırınyemekleri



Özel günleriniz için 500 kişilik modern Düğün salonumuzla hizmetinizdeyiz.



OCAK BAŞI
Anatolische Grillspezialitäten

OCAKBASI
im Schützenhaus
Küpferringstraße 62
83024 Rosenheim

T: +49 8031/85580 235502
M: +49 176 4144 9007
Reservasyon

Öffnungszeiten: 11 – 24 Uhr

ocakbasi-rosenheim.de

Ramazan ayı boyunca
canlı iftar müziği
eşliğinde iftar sofrası.
Açık büfe

ACIKMAYI ÖNLEYEN 10 SAHUR SEÇENEĞİ



1- Yumurta:

Vazgeçilmez bir sahur seçeneği. Omlet olarak ya da menemen gibi sebzelerle zenginleştirilerek tüketmek en doğrusu.

2- Peynir:

Başlı başına bir sahur seçeneği olabilir. Onun yerine yoğurdu da tercih edebilirsiniz.

3- Etli dolmalar:

Dolma hazırlarken pirinç yerine kepekli bulguru tercih etmenizi öneririz.

4- Posa zengini çorbalar:

Özellikle kuru baklagil eklenmiş yoğurt çorbaları, yulaf kepeği, mercimek ve sebze çorbalarıyla nohutlu çorbalar akılcı sahur seçenekleri arasındadır.

5- Proteinli salatalar:

Ton balığı, tavuk ve et parçalarıyla zenginleştirilmiş salatalara da sahurda yer verebilirsiniz.

6- Meyveli yoğurt:

Şeftali ya da kayısı eklenmiş bir kâse yoğurt, güzel bir sahur seçeneğidir.

7- Yağlar:

Zeytinyağı ve keten tohumu yağı, gün içerisinde tokluk süresini uzatır. Bu nedenle sahur seçeneklerinize bu yağlardan birini mutlaka eklemelisiniz. Yağdan zengin olması nedeniyle avokado da tercih edilebilir.

8- Baklagiller:

Bol mercimekli salatalar, kıymalı mercimek, nohut, fasulye karışımları sahur için iyi seçimlerdir.

9- Ayran, kefir:

Ev yoğurduyla hazırlayacağınız ayran mükemmel bir sahur içeceğidir. Ancak sahurda sadece ayrına değil, kefire de yer verin. Bol salatalık eklenmiş güzel bir cacık da içecek yerine geçebilir.

10- Badem, fındık, fıstık:

Her sahura 2 ceviz, 3 fındık, 4 bademle başlaması önerilir.

Ramazan ayını rahat geçirebilmek için sahurda tüketilen besinler çok önemli. Her gece mutlaka bir yumurta yemek gerektiğini söyleyen beslenme uzmanları, yulaf ezmesi ve mantarla hazırlanan omleti öneriyor.

PEYNİR TAKVİYESİ ÇOK ÖNEMLİ

Bir tane yumurta, 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 70 gram yağsız lor peyniri bir tatlı kaşığı sıvı yağ ve 50 gram mantarla hazırlanacak omletin sağlıklı sahur için lezzetli bir seçenek olduğunu belirten uzmanlar, yumurtanın gün boyu tokluğu sağlayabilecek tek besin olduğundan sahurda mutlaka tüketilmesi gerektiğini bildirdi. Yumurtanın peynirle desteklenmesi gerektiğini vurguladı.

PROTEİN SEBZE KARIŞIMLARINI SEÇİN

Sahuru çok güçlü bir kahvaltı gibi planlayın. Mümkünse yumurta, yoğurt, peynir hep olsun. Tuzlu ve şekerli yiyecekler tüketmeyin, fazla meyve yemeyin. Bol bol su için. Unlu gıdalara sofranızda fazla yer vermeyin. Reçellerden, hoşafılardan, baldan, pekmezden, salamuralardan, tuzlanmış gıdalardan mümkün olduğunca uzak durun. "Protein sebze karışımlarını tercih edin, menemen ve omletin harika sahur seçenekleri olduğunu bir kenara not edin" diyen beslenme uzmanları, uzun saatler tok kalmanızı sağlayacak yulaf ezmeli omleti öneriyor.



Yılmaz Akın

WÖRGL · Poststraße 5
+43 676 / 6842 573



Mübarek ramazan ayının tüm islam alemine hayırlara vesile olmasını dileriz.

Gemüse • Obst • Fleisch • Backwaren



Täglich Frisch:



ORUÇ TUTMANIN FAYDALARI



Açlık ve tokluk gece ve gündüz gibi bir döngünün parçalarıdır.

İnsan avcı toplayıcı nitelikte bir canlı olarak açlık ve tokluk dönemleri için uygun bir bedene sahiptir. Beden toklukta ayrı, açlıkta ayrı faydalar görür. Oruç tutmak gerek bedensel, gerek ruhsal ve gerekse sosyal olarak ayrı faydalara sahiptir.

Sabah erken beslenme Enerji yükselticidir.

Özellikle sabaha karşı sahur zamanı tansiyon düşüktür. Kan şekeri düşüktür. Doğru yapılan beslenme gün içi aktiviteler enerji başlanmamıza neden olur.

11 ay boyunca gündüz çalışan sindirim sistemi, 1 ay boyunca gece çalışır.

Başta kan dolaşımı olmak üzere hormon aktiviteleri, metabolizma farklılaşır.

Kan şekeri (glikoz) ayarlaması değişir.

Gündüz sürekli beslenme ile ortaya çıkan kan glikozu (Şekeri) değişiklikleri bunu kontrol edip ayarlayan hormon, enzim sistemleri ve bunları gerçekleştiren organların aktivite yoğunluğu azalır. Daha çok dinlenir de diyebiliriz.

Erken yaşlanma gecikir.

Vücut stres altındayken oruç tutarken ya da açlık sırasında çok fazla otofaji (hücrelerin kendini yeme durumu) oluşur. Hücre, enerji üretimini kendi iç imkanlarını kullanarak yapmaya çalışır. Ve tabii ki ilk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirir. Böylece erken yaşlanmanın önü tıkanıyor.

Kanser, Şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara yakalanma azalır.

Otofaji, bağışıklık sistem hücrelerinin kendi bedene-ninin bozulan, değişen, olumsuz şartlara neden olan kendi hücrelerini yiyerek ortadan kaldırması

demektir. Vücudun geri dönüştürme mekanizması gibi çalışır. Özellikle açlık durumunda daha fazla gerçekleşir. Oruçta bozulan hücrelerin bulunması ve bu hücrelerden ayrıştırılan yararlı kısımlardan enerji elde edilerek yeni hücrelerin yaratılması gerçekleşir. Böylece vücut kanseri ve diyabet gibi hastalıkları önleyebilir, sağlıklı metabolizmayı koruyor.

Ruh olumsuzluklardan arınır.

Oruç içinde tanımlanan olumsuz davranışlardan sakınmak, iyiliği düşünmek ruhu dinlendirir.-

Sosyal yaşam birliktelikleri artar.

İftar ve sahur nedeni ile aile, dost, akrabalar daha sık birlikte zaman geçirir. İnsan sağlığı ruh, beden ve sosyal durumun tam bir iyilik hali gerçekleştiğinde sağlıklıdır. Dünya Sağlık Örgütü bu tanımlamayı yapmıştır. Burada saymadığımız birçok farklılıkla kişinin sağlığı olumlu etkilenir.



Hayırlı
Ramazanlar



حلال
Halal

Ramazani Ayı boyunca canlı iftar müziği, Kanun eşliğinde Zengin iftar yemeği çeşitleri ile hizmetinizdeyiz.



TARİHİ
**Sultanahmet
Köftecisi**
1920

Şaban Kavun & Zeki Kavun & Sinan Kavun
Bayerstrasse 91 · D-80335 München
T: +49 89 599 929 60

www.sultanahmetkoftecisi.de

حلال
Halal





Gençlerin yeni sırdaşı: Yapay zekâ

Gençler yapay zekâyı ödev yaparken, sınavlara hazırlanırken, ders çalışırken sık sık kullanıyor, metin ve görsel konusunda onun kapısını çalıyor. Ama yapay zekânın hayatlarındaki yeri eğitimle sınırlı değil. Beste yapıyor, sağlık, beslenme, stil ve gezi tüyoları da alıyorlar. Hatta yüzde 40'ı yapay zekâyı sırdaş gibi gördüğünü, ilişkisinde bir problem yaşadığında ona danıştığını söylüyor.

Yapay zekâ (artificial intelligence/AI) artık hayatımızın tam ortasında. Sanal asistanlar, akıllı ev sistemleri, navigasyon derken hem iş hem özel hayatımızda giderek daha çok yer kaplıyor. Hastalıkların teşhisinden finansal risklere her alanda ona danışılıyor, varacağı nokta üzerine fikir yürütülüyor, hangi meslekleri insanların elinden alacağı tartışılıyor. Bu sefer yapay zekâyla ilerleyen zamanlarda neler yapılabileceğini değil, tam da bugünlerde gençlerin onunla neler yaptığını gençlere sorduk.

İlişki sorunlarını yapay zekâya danıştığını söyleyen gençlerin oranı. Erkeklerin oranı yüzde 28, kızlarınki yüzde 72.

HEDİYE ÖNERİLERİ, SEYAHAT PLANLAMALARI...

Gençler yapay zekâyı en çok içerik ve görsel oluşturmak için kullanıyor. Bunun yanında seyahat planlamaları, hediye önerileri için yardım alanlar da var. Bazıları da arkadaşlarına sormaya utandıkları soruları, ilişki sorunlarını yapay zekâyı danışıyor.

‘Beni prenses olarak çiz’ Ela (15)
Birin özel gününü kutlamak için ya da ödevlerde kullanmak için görsel üretiyorum. Komut veriyorum, istediğim şekilde görsel üretiyor. Örneğin “Beni ve ablamı Disney prensesi olarak çiz” gibi...

‘Gezilecek yerleri öğreniyorum’ İrmak (20)
Şu an Erasmus’tayım ve Avrupa ülkelerine seyahat ederken gezi rotası oluşturmak için yapay zekâyı kullanıyorum. Gezilecek önemli yerleri, ulaşımı ve yerel lezzetleri, nerede ne yiyebileceğimi daha kolay ve hızlı bir şekilde öğrenebiliyorum.

“Kaç dil biliyorsun?”
Sıla, 16

‘Sözleri ben yazıyorum, besteyi o yapıyor’ Mert (17)
Şarkı sözlerini ben yazıyorum. Besteyi yapay zekâ yapıyor. Ayrıca uygulama önerileri de alıyorum.

‘Bu mesaja nasıl yanıt veririm?’ Şevval (22)
Benim için yeni Google oldu diyebilirim. Artık elim direkt ChatGPT’ye gidiyor. Pro hesabını da satın aldım. Sormak istediğim her konuda danışıyorum. Hediye önerileri istediğim, ‘Bu mesaja nasıl yanıt veririm’ gibi şeyler yazdığım da oluyor.

“Rüya görmemiz neye bağlıdır?”
Defne, 16



Dr. Vedat Gökdemir
Hukuk



Avusturya Miras Hukuku

Değerli <<Life-akteuell>> okurları; Avusturya miras hukukunda mirasın intikali, miras bırakanın iradesi ve kanuni düzenlemeler çerçevesinde şekillenir. Bu kapsamda yasal mirasçılık, vasiyetname ve zorunlu pay (Pflichtteil) kurumları merkezi bir rol oynar. Miras bırakanın geçerli bir vasiyetname bırakmaması halinde, miras kanunda öngörülen yasal mirasçılara intikal eder. Yasal mirasçılık sistemi zümre esasına dayanır. Birinci zümrede miras bırakanın altsoyu, yani çocukları yer alır; evlilik içi veya evlilik dışı çocuklar arasında mirasçılık bakımından herhangi bir ayırım yapılmaz. Çocukların mirasçı olması halinde, miras bırakanın eşi de mirasçı sıfatına sahiptir. Bu durumda eş mirasın üçte birini, çocuklar ise kalan üçte ikisini eşit olarak paylaşır. Çocuk bulunmaması halinde miras ikinci zümreye, yani anne ve babaya geçer; bu durumda eş mirasın üçte ikisini, anne ve baba ise üçte birini alır. Daha uzak akrabalar ancak önceki zümrelerde mirasçı bulunmaması halinde mirasçı olabilir.

Miras bırakan, vasiyetname düzenlemek suretiyle mirasın tamamı veya bir kısmı üzerinde serbestçe tasarrufta bulunabilir ve yasal mirasçı olmayan kişileri de mirasçı tayin edebilir. Ancak bu tasarruf serbestisi sınırsız değildir. Avusturya hukukunda,

belirli yakın akrabalar lehine öngörülmüş olan zorunlu pay kurumu, vasiyet özgürlüğünü sınırlandıran temel mekanizmalardan biridir. Zorunlu pay hakkı, kural olarak miras bırakanın çocuklarına ve eşine veya kayıtlı partnerine tanınmıştır; çocuk bulunmaması halinde anne ve baba da zorunlu pay talep edebilir. Zorunlu payın miktarı, ilgili kişinin yasal miras payının yarısı olarak belirlenmiştir.

Zorunlu pay, aynı bir miras hakkı değil, mirasçılara karşı ileri sürülebilen parasal bir alacak hakkı niteliğindedir. 2017 yılında yürürlüğe giren miras hukuku reformu ile birlikte, zorunlu payın esasen nakit olarak ödenmesi öngörülmüş ve ödeme yükümlüsüne uygun koşullarda beş yıla kadar taksitlendirme imkânı tanınmıştır. Ayrıca miras bırakanın sağlığında yaptığı belirli bağışlar, zorunlu payın hesaplanmasında dikkate alınabilmektedir. Zorunlu paydan mahrum bırakma ise ancak miras bırakana karşı ağır bir suç işlenmesi, aile hukukundan doğan yükümlülüklerin ağır şekilde ihlali veya aile bağlarının kalıcı biçimde koparılması gibi kanunda sınırlı olarak sayılan istisnai hallerde mümkündür.

Sämtliche Angaben ohne Gewähr!

Dr. Vedat Gökdemir
Rechtsanwalt-Avukat
Mobil: +43 (0) 676 93 82 655
Email: kanzlei@rechtsanwalt-gv.at
www.rechtsanwalt-gv.at
www.hukuk.at

Avukatlık Bürosu / Hukuk Ofisi
Michael Gaismaier Straße 12 / B2 · A-6020 Innsbruck
Tel: 0512/89 02 77
Faks: 051289 02 77 99
Her türlü Hukuksal sorunlarınızda hizmetinizdeyim

Dr. Vedat Gökdemir
Yeminli Tercüman
Gerichtlich beeideter Dolmetscher
Michael Gaismaier Straße 12 / B2 · A-6020 Innsbruck
Mobil: +43 (0) 676 93 82 655
Email: kanzlei@rechtsanwalt-gv.at

6020 INNSBRUCK · Innstraße 51
T: 0512 / 27 82 43

Wir bieten 50 Sitzplätze für Ihre Veranstaltungen und Feiern!

Çorba · Pizza · Pide · Makarna · Salata

Mübarek Ramazan ayının hayırlara vesile olmasını dileriz.



Metas KI kann Gedanken mit 80-prozentiger Genauigkeit lesen

Die Künstliche Intelligenz wurde mit Hirnsignalen von 35 Freiwilligen trainiert. Sie funktioniert allerdings nur in einer Laborumgebung. Die KI-Forscher der Facebook-Mutter Meta kommen der Entschlüsselung menschlicher Gedanken immer näher. Ihr KI-Modell kann gedachte Sätze mit einer Genauigkeit von 80 Prozent rekonstruieren - und zwar ohne, dass ein Gehirnchip implantiert wird.

2 MESSMETHODEN VEREINT

Metas Ansatz verlässt sich dabei auf Magnetoenzephalographie (MEG) und Elektroenzephalographie (EEG). Beim EEG werden Elektroden auf die Kopfhaut angebracht, die die elektrischen Signale des Gehirns aufzeichnen. Beim MEG misst hingegen eine Art Helm die magnetischen Felder der Synapsen. Durch die Kombination beider Technologien wird die Vorhersage genauer. Laut Meta ist diese Methode mindestens doppelt so effektiv, als wenn man nur EEG nutzen würde.

Das KI-Modell wurde in Zusammenarbeit mit dem Baskischen Zentrum für Kognition, Gehirn und Sprache anhand von Gehirnaufzeichnungen

von 35 Freiwilligen trainiert. Diese mussten bestimmte Sätze auf einer Tastatur eintippen, wobei ihre Gehirnaktivitäten aufgezeichnet wurden. Bei Tests mit neuen Sätzen soll es der KI dann gelungen sein, die getippten Zeichen mit einer Genauigkeit von 80 Prozent vorherzusagen.

Die KI-Forscher versuchen nicht nur zu verstehen, wie man Gedanken in Text umwandeln kann, sondern auch, wie sich Ideen in Sprache manifestieren. Solche Untersuchungen waren für Neurowissenschaftler bislang äußerst schwierig, weil die Bewegungen von Mund und Zunge die Gehirnsignale verfälschen. Beim Tippen auf einer Tastatur fällt diese Fehlerquelle weg.

MENSCHEN WIEDER KOMMUNIZIEREN ERMÖGLICHEN

Ziel der Forschung könnte eines Tages sein, dass Personen, die nach einem Unfall oder aufgrund einer Krankheit nicht mehr sprechen können, durch reine Gedankenkraft mit ihrem Umfeld kommunizieren. Bislang wurden die Tests allerdings nur mit gesunden Menschen durchgeführt. Wie sich die KI etwa bei Menschen mit Hirnschäden verhält, ist nicht bekannt. Zudem gibt es noch eine Herausforderung, die gemeistert werden muss. Die MEG-Messungen benötigen einen magnetisch abgeschirmten Raum, um zu funktionieren. Außerdem ist das Messgerät viel zu sperrig, als dass man es im Alltag verwenden könnte.

EINE INITIATIVE DER
Vorarlberger Landesinnung Chemische Gewerbe,
Denkmal-, Fassaden- und Gebäudereiniger



DIE VORARLBERGER GEBÄUDEREINIGER STOLZ AUF SAUBERKEIT & IHRE MITARBEITER

Menschen brauchen Sauberkeit und Hygiene, um sich wohlfühlen und gesund zu bleiben. Dies wird manchmal oft erst bewusst, wenn eine professionelle Reinigung fehlt.

Die Vorarlberger Reinigungsunternehmen – insbesondere unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – leisten wertvolle Arbeit in Büros, Krankenhäusern, Industriebetrieben, an vielen weiteren Orten und sind für den Systemerhalt unentbehrlich.

Wir machen Sauberkeit sichtbar und Hygiene fühlbar. Darauf sind wir stolz.

Wir freuen uns über deine Unterstützung – werde ein Teil von uns!!!

Wenn Sauberkeit und Hygiene auch für dich wichtig sind und du mit uns gemeinsam für Wohlbefinden sorgen möchtest, melde dich

www.chemischesgewerbe.at/jobs#deinjobistüberall

DEIN JOB IST ÜBERALL



Unserer Mitgliedsbetriebe bieten Aus- und Weiterbildung, Aufstiegschancen und flexible Arbeitszeiten und freuen sich auf Deine Bewerbung!



Connecting
your world.

GLASFASER POWER

IM **SCHNELLSTEN INTERNET**
VON **MAGENTA.**

JETZT BIS ZU
€360
SPAREN*

magenta.at



***24 Monate Bindung.** Internet XL: € 360 Ersparnis ergibt sich aus € 34,90 mtl. statt regulär € 64,90 mtl. Grundgebühr (GGB) in den ersten 12 Monaten. Ab dem 13. Monat Verrechnung der regulären mtl. GGB. Gültig für Neukunden bis auf Widerruf. Technische und örtliche Verfügbarkeit vorausgesetzt. Details auf magenta.at
Basierend auf Ookla® Speedtest Intelligence® Daten, Q3-Q4/2025. Alle Rechte vorbehalten.



EINE MARKE DER
PLANETGROUP

teleplanet

17x in
Tirol, Vlbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at

