

ISVİÇRE-SCHWEIZ

arkadas

AYLIK KÜLTÜR ENFORMASYON VE ENTEGRASYON GAZETESİ • MONATLICHE KULTUR, INFORMATION UND INTEGRATIONSZEITUNG

E-Mail: arkadasim04@yahoo.de
www.arkadas.ch

ISVİÇRE
arkadaş

Yıl / Jahr: 5
Nr: 43
ŞUBAT / Februar
2008

arkadaş

Reklamlarınız arkadaş'ta değer kazanır.

Arka kapak renkli	Siyah beyaz sayfalar	Diğer renkli sayfalar
1/1 Tam sayfa 2.000 Sfr.	1/1 Tam sayfa 800 Sfr.	1/1 Tam sayfa 1600 Sfr.
1/2 Yarı sayfa 1.000 Sfr.	1/2 Yarı sayfa 400 Sfr.	1/2 Yarı sayfa 800 Sfr.
1/4 Çeyrek sayfa 500 Sfr.	1/4 Çeyrek sayfa 200 Sfr.	1/4 Çeyrek sayfa 400 Sfr.
1/8 Format 300 Sfr.	1/8 Format 100 Sfr.	1/8 Format 200 Sfr.
1/16 Format 150 Sfr.	1/16 Format 50 Sfr.	1/16 Format 100 Sfr.

Basel: 076 422 84 62 Zürih: 076 349 08 67 Bern: 079 704 73 67
www.arkadas.ch, E-mail: arkadasim04@yahoo.de

Arkadaş , Arslan Import GmbH sahibi Ali ATICI ile Maraton konusunda bir söyleşi yaptı.

'Maraton yapmak isteyen bir insan, öncelikle 6 aylık bir süre boyunca , her hafta 50 ile 70 Km . arasında antreman koşusu yapmalıdır'

Sizi tanıyabilir miyiz?

Maraş , Elbistanlıyım . 1963 doğumluyum.23 yıldır İsviçre'de yaşıyorum.Restaurantta çalıştım, asap dükkanı çalıştırdım, market işlettim .Şu anda ise toptan gıda dağıtım ile uğraşıyorum.

Spor yapmak , özellikle maraton koşmak nereden aklınıza geldi , neden esinlendiniz?

Sağlığım için koşmayı düşündüm ve böyle başladım. Ben İsviçre'ye geldiğimden beri koşuyorum.Hobi olarak başladım .Son 15 yıldır da bu hobimi düzenli olarak sürdürüyorum .Hafatalık 70 Km . antreman koşusu yapıyorum .Ben doğayı çok severim, koşarken doğa ile başbaşa kalıyorsunuz.Ve İsviçre'de herkesin koşmak için imkanı ve güzel bir doğa vardır.

Çalışma saatlerinin dışındaki zamanınızı sadece koşarak mı değerlendiriyorsunuz, Maratonun , ya da genel olarak koşunun insan yaşamına kattığı zenginlikler sizce nedir?
İş dışındaki vaktimi , elbette sadece koşarak

değerlendirmiyorum , Aynı zaman da sosyal faaliyetler içinde zamanımı harcıyorum. Koşmak için zaman sözkonusu olmaz , her zaman yapabilirsiniz.Herkes zaman ayırabilir, gece bile koşmak mümkündür.Koşu insanın dünyasını zenginleştiren bir uğraştır.İlk başta insanda günlük yaşamın stresini atmasına yardım eder, desanj olmasını sağlar.Gerek sağlık yönünden gerekse sosyal yönden kişiyi tatmin ederek , onu zindelik ve iç huzuru kazandırır. Kişiyi mutlu yapıyor ,insanları ve toplumu seviyorsunuz ..Futboldaki gibi bağırıp çağırma da olmuyor.Doğa ile başbaşasın.Benim unutamadığım bir anımdır: 1990 yılında ilk Biel Maratonu'ndaki koşum esnasında , koşuyu bitirdiğimde oturup ağladım.Sebebi, oradaki insanların bana gösterdiği ilgi ve sevgiydi. Gösterilen tezahüratın yoğunluğundan etkilenmiş ve mutluluktan ağladım..

Bir maraton koşusunda kaç km . koşuyorsunuz, Şimdiye kadar hangi maratonları koşunuz, maratonlarda aldığınız herhangi bir derece ya da madalya varmı, yeni hedefleriniz

nerelidir ?

Bir Maraton 42 kilometre 195 metre yapıyor. Koştüğüm maratonlar şunlar: Antalya maratonu, Almanya Köln, Viyana Maratonu, Zürih Maratonu, Lozan Maratonu, Winterthur Maratonu. En sevdiğim maraton koşusu güzergahı ise, Davos Maratonu'dur.Davos koşusuna 5 senedir düzenli katılıyorum. Oranın doğası çok güzel. Bu arada başka birçok küçük koşulara da katılıyorum.Biz zamanla yarışıyoruz.Önemli olan bitirmek ve iyi bir zamanla bitirmektir.Ben 3 saat 45 dakikada bitiriyorum.Dereceden ziyade önemli olan katılıp bitirmektir. Bu nedenle verilmiş birçok madalyam vardır. Önümüzdeki dönem planlarımız arasında , Antalya Maratonu'nda koşmak var. Ama esas olarak New York ve Londra Maratonlarında koşmayı düşünüyorum.

Maraton koşmak isteyen bir kişi, ne türden bir hazırlık yapmalıdır?

Bu sporu yapmak isteyen ve koşmak isteyen bir insan, öncelikle 6 aylık bir süre boyunca , her hafta 50 ile 70 Km . arasında antreman koşusu yapmalıdır. Daha sonra ilgili koşulara müracaat ederek yarışmalara katılabilirler.



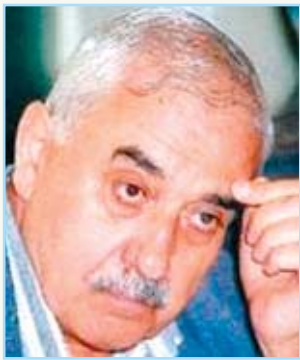
Avrupa 2008 Futbol şampiyonasının önemli maçları İsviçre'de yapılacak, Türkiye ve İsviçre milli takımları arasındaki maç haziran ayında

Basel'de yapılacak. İsviçre basınında , bu maçta yine gerginlikler olabileceği türünden spekülasyonlar çıktı, sizin bu konudaki görüşlerinizi alabilir miyiz?
Ben esas olarak futboldan pek hoşlanmıyorum. Daha önceki Türkiye - İsviçre maçında bir çok olumsuz durum yaşadım, sporda olmaması gereken centilmenlik dışı davranışlar görüldü..Umarım bu sene oynanacak St. Jakob'taki maçta dostluk kazanır ve bir olumsuzluk yaşanmaz..

İsviçre'deki okurlarımıza, spora ilişkin ya da genel anlamıyla bir mesajınız var mı?

Bütün gençlere spor yapmayı tavsiye ediyorum.Koşmak isteyen bütün arkadaşlarımız da , Basel Laufsportverein'e başvurabilirler.n Laufsportverein'in internet adresi : www.laufsportverein.basel dir.Ayrıca , halihazırda bulunan antreman yapmak isteyen arkadaşlarımız: ali.yildiz@bluwin.ch adresine başvurabilirler. **Okurlarımıza Bu söyleşi de maraton konusunda aydınlatılmış için teşekkür ediyoruz.. (arkadaş / Basel)**

FHKC'nin kurucu lideri Dr. George HABBAŞ Öldü Filistin halkı Habbaş'a ağlıyor



Filistin Halk Kurtuluş Cephesi kurucularından 80 yaşındaki George Habaş, sürgünde yaşadığı Ürdün'de yaşamını yitirdi
Filistin özgürlük hareketinin önde gelen isimlerinden, Filistin Halk Kurtuluş Cephesi (FHKC) kurucularından 80 yaşındaki George Habaş, 1992'den beri sürgünde yaşadığı Ürdün'de hayatını kaybetti. Filistin Devlet Başkanı Mahmud Abbas, "Filistin tarihinin büyük özgürlük savaşçılarından" diye nitelediği Habaş'ın ölümü nedeniyle 3 gün ulusal yas ilan etti. Bir zamanlar, Filistin'in efsanevi lideri Yaser Arafat'ın Filistin Halk Kurtuluş Örgütü (FKÖ) içindeki belli başlı rakiplerinden biri olarak görülen George Habaş, sürgünde yaşadığı Ürdün'un başkenti Amman'da 27 Ocak saat 20.15'te hayatını kaybetti. Uzun süredir hasta olan, beyin ameliyatı sonrası kısmi felç olan Habaş'a yakın zamanda önce stent takılmıştı. Filistin Halk Kurtuluş Cephesi (FHKC) lideri George "El Hekim" Habaş sürgün bulunduğu Ürdün'deki Sahab Mezarlığı'nda toprağa verildi.

Şeref Aydın'a mücadele sözü



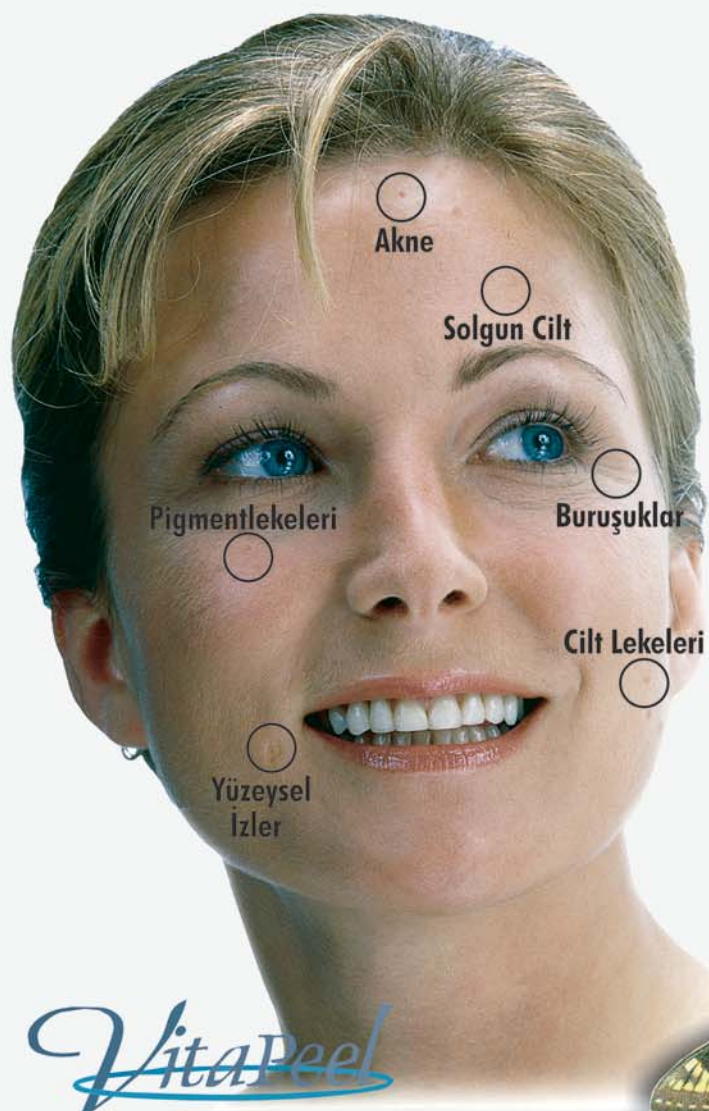
Genel Sekreteri Seyit Aslan, Şair-Yazar Tevfik Taş, 78'li ADADER temsilcilerinin de bulunduğu çok sayıda kişi katıldı.

Yaşamını işçi sınıfı mücadelesine adanmış Şeref Aydın, doğum gününde mezarı başında anıldı.
Geçtiğimiz yıl yaşamını yitiren işçi sınıfı mücadelesinin önderlerinden, yazar, çevirmen, Şeref Aydın'ı yoldaşları doğum gününde mezarı başında andı. Tüm yaşamını mücadeleye adanmış Aydın'ın kararlılığının, özverisinin ve mücadele azminin tanığı olan yoldaşları bir kez daha onun mücadelesine sahip çıkma sözü verdi.
25 Eylül 2006 tarihinde tedavi gördüğü Almanya'nın Frankfurt kentinde yaşama veda eden Şeref Aydın'ın yoldaşları, ailesi ve dostları önceki gün Aydın'ın Karacaahmet Mezarlığı'ndaki kabri başında bir araya geldi. Karacaahmet Kapı Açacı Duruşu'nda buluşan yüzlerce kişi Şeref Aydın'ın kabrine kadar yürüdü. Aydın'ın mezarını karanfillikle süsleyen yoldaşları, "Faşizme ölüm halka hürriyet", "Yaşasın devrim ve sosyalizm", "ŞerefAydın yoldaş ölümünüzdür" sloganları attı. Anmaya aralarında Emek Partisi (EMEP) Genel Başkanı Levent Tüzel, EMEP Genel Başkan Yardımcısı Sabri Topçu, Evrensel Gazetesi Genel Yayın Yönetmeni İhsan Çaralan, Gıda-İş Sendikası

Coiffeur Ece

Cild...

Sorunları



VitaPeel

Spalenring 1
CH-4055 Basel
Tel.:061 321 02 33
Tel.:061 321 88 48

Mit oder ohne Voranmeldung
Di-Fr 8.30 - 18.00
Sa 8.30 - 15.00

Kosmetik & Nail Studio Damen & Herren

Cevabı
VitaPeel®

Hatasız
mükkel
bir Cild...

çözüm

VitaPeel®
Mikroexfoliation
gelişmiş sistemi ile

gözenek hücrelerini
tazelemek, yeniden hayat vermek

düzenli, eşit ve muntazam
parlak bir Cild...

ölümüş ve nasırlaşmış
hücrelerin temizlenmesi...

azaltılmış...
Kırışık ve Yara izleri

Hamileliğin sepep olduğu karnınızdaki yırtıkların
iyileştirilmesi...