

VÜCUTLA DİNLEMELER



"Bebek anne karındanayken algıladığı ilk vuruşlar, annenin kalp atışları ve diğer vücut titreşimleridir. Sevincimiz ve üzüntümüzün merkezinde kalbimizin ritmik atışları bulunur. 'Vuruş, çarpıntı yani ritim yaşam enerjimizin göstergesidir' diyen 'Yamato' grubunun yönetmeni Masa Ogawa, 1993 yılında bir grup arkadaşıyla kurduğu kalp çarpıntısı 'Yamato'adlı gurup, heryıl yaklaşık 27 ülkede 1500 sahne gösterisiyle binlerce izliyeyiciye, japon kültürünün en eski vurmali çalgılarında Taiko'yu tanıtmaktadırlar. Bir gün annesi Ogawa' ya Shintoşre'in'de köye ait büyük bir davulun olduğunu söyler. Ogawa ve

başka bir arkadaşı japon kültürünün kalıntılarında olan bu davulu(Taiko) olarak, yaşlılardan öğrendikleri ritimleri çalmaya çalışırlar.Taiko savaş meydanlarında savaşçıları cesaretlendirmekten, düşmanlarının yüreğine korku salmaktan, pirinç hasat mevsiminde tanrılara adanan ritimlerin çalındığı bir davuldur da. Eski japon kültüründe ,köylüler ve küçük yerleşim kasabalarında ki halk, en büyük ve en çok ses çıkaran davula ya sahip olmak için büyük bir rekabete girmiş. Çünkü eski Japon geleneklerine göre,Taiko'nun sesininin ulaştığı en son yer, o yerleşim yerinde sınırı olarak kabul edilmiştir. Bugün ise Yamato grubunun 'Miya-Daiko' denilen en büyük davulu 400 kg ağırlığında ve 1, 70 m çapındadır. Beşi kadın ve beşi erkek olan Yamato grubunun başarısı, ortak yaşamı seçmiş olmalarında kaynaklandığı kabul ediliyor.Aynı evde yaşayan Yamato üyeleri, sabah saat 7.00 de güne koşu yaparak başlıyorlar. Yemek, ev ve vücut temizliğinde sonra disiplini bir şekilde gecenin geç saatlerine kadar değişik ritimleri çalışarak gösterilerine hazırlanırlar. Gurup yöneticisi Masa Ogawa komünal bir şekilde yaşamının ve ortak değerlerle sahip olmanın, aynı ruhu ve inancı geliştirdiğini ve bunundan dolayıda gurubun gösterilerinde' ortak ritimi' yakaladığını anlatıyor. Sanatsal sorumluluklarını ise şöyle anlatıyor' Japonya' da çoukluk daha küçük yaşlarda itibaren, herşeyin içinde bir tanrının olduğu inançlarıyla büyütülüyorlar. Eğer yemek tabağında bulunan pirinç pilavını bitirmemişsen, yemediğin her pirinç tanesi içinde bulunan 7 tane uğur meleğine hakaret etmiş olursun. Bundan dolayı herşeye karşı saygı göstererek, minnetarlığımızı gösteririz' Budizm dini ritüellerinde,savaş meydanlarında ve bugün bile karate gibi sportlarda kullanılan vurmali çalgılarda olan Taiko'yu avrupalı sanatseverlere sunan YAMATO grubu büyük bir ilgi topluyorlar. İki saate yakın süren gösterilerinde, sadece müziklerini duymuyorsunuz, vücutunuzda da hissediyorsunuz. Değişik büyüklükte davuların ahenkli ritimlerine eşlik eden dev davulun yüzeyine inen tokmaklar, bütün bedeninizi titretiyor. Üzerinde su dolu bardak bulunan masaya yapılan küçük bir vuruşla, nasıl bardağın

su yüzeyinde küçük dairesel dalgalar oluşuyorsa, Yamato'nun gösterisinde de Ogawa'nın dediği gibi' Yüregimizin en üs kısmında bulunan sıvıda da böyle halkalar oluşuyor' Kadın sanatçıların Shamisen denilen Bağlamaya benzer çalgıyla uzakdoğu meditasyon müziği çalarken, dinleyiciler çoktan derin hayaller dünyasında yüzyür. Sahne ışıklarının patlaması ve Taiko'nun çılginca vuruşları, gökyüzünde şimlelerin çakması ve gök gürlemesini andıran patlamalar, sahne savaş alanına dönerken, dinleyicilerin yürek vuruşları ise üst sınırında.

Sanatçılar Düello ile başlayıp, Düet ile bitirdikleri gösterilerinde, seyirciyi koltuklarında rahat bırakmıyorlar. Bütün gösterinin merkezinde yer alan Ritim salona dalga dalga yayılıyor. Sanatçılar,sirkte çalışan palyaçoları aratmayan espirileriyle, seyirciyi çalınan müzigin, vurulan davuların bir parçası ve gösterinin tamamlayıcısı durumuna getiriyorlar. Sanatçılar Düello ile başlayıp, Düet ile bitirdikleri gösterilerinde, seyirciyi koltuklarında rahat bırakmıyorlar. Bütün gösterinin merkezinde yer alan Ritim salona dalga dalga yayılıyor. Sanatçılar,sirkte çalışan palyaçoları aratmayan espirileriyle, seyirciyi çalınan müzigin, vurulan davuların bir parçası ve gösterinin tamamlayıcısı durumuna getiriyorlar. Sanatçılar Düello ile başlayıp, Düet ile bitirdikleri gösterilerinde, seyirciyi koltuklarında rahat bırakmıyorlar. Bütün gösterinin merkezinde yer alan Ritim salona dalga dalga yayılıyor. Sanatçılar,sirkte çalışan palyaçoları aratmayan espirileriyle, seyirciyi çalınan müzigin, vurulan davuların bir parçası ve gösterinin tamamlayıcısı durumuna getiriyorlar.



yüreginde aynı kalp vuruşlarına yolaçarak, aynı yaşam enerjisini sunmaya devam ediyor.

Ercan Koç / Basel

Gürültü, yılda onbinlerce insanı öldürüyor



Dünya Sağlık Örgütü-WHO yayınladığı bildiriye yılda onbinlerce insanın, gürültü'ye bağlı nedenlerden dolayı yaşamlarını yitirdiğini açıkladı. Sadece Avrupa'da, kalp krizinden ölenlerin yüzde 3'nün, uzun süre trafik gürültüsüne maruz kalan insanlar olduğu tespit edildi.

Başta doğa olmak üzere diğer bazı konularda da bilimsel araştırma ve açıklamalara yer veren, uluslararası haftalık "New Scientist" adlı İngiliz dergisi yeni sayısında Birleşmiş Milletler Örgütü'nün söz konusu açıklamalarına yer verdi. Tüm dünyada, İschmia/iskemi(*) hastalığına bağlı kalp krizinden yaşamını yitiren yılda yedi milyon insandan 200.000'nin sözü edilen gürültüye bağlı ölümler olduğu ifade edilmekte.

Dergi, eğer, insan sağlığını bu denli tehdit eden sözkonusu gürültüler bu derece devam

ederse, ileride daha vahim sonuçların ortaya çıkacağını, yazıyor.

Uyku ve duyma bozukluğu olarak ortaya çıkıyor

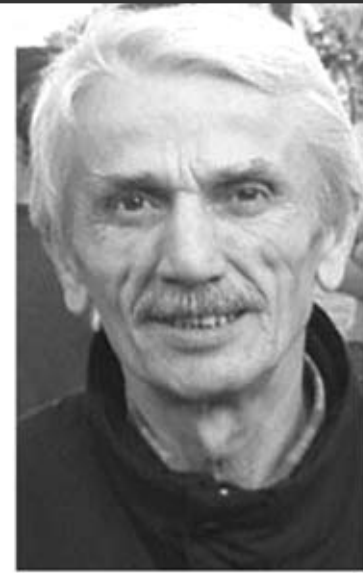
"New Scientist" dergisi, trafik gürültüsünün neden olduğu kalp krizlerinin dışında; arka planda sürekli devam eden gürültü-patirtiların uykü bozukluğu ve kulak ağırlığına neden olduğuna, yüksek sesle müzik dinlemenin de sık sık kulak çınlaması yarattığına özellikle dikkat çekiyor.

Dünya Sağlık Örgütü-WHO'nün tespitlerine göre Avrupa'da yılda yarım milyon sağlıklı yaşam, bu sözü edilen farklı tonlardaki gürültülerden dolayı yok olup gidiyorlar.Dergi, gündüz veya gece devam eden gürültülerin (alçak tonda dahi olsa), çocuklarda kalıcı öğrenme bozukluklarına neden olduğunu yazıyor.

Verilerin uzun süre bellekte tutulması

İşveçli bilim insanlarının München'da yaptığı bir araştırmada; Riem Havalimanı çevresinde yaşayan çocukların belleğinde, havalimanı kapatıldıktan sonra yüzde 25 iyileşme olduğunu ortaya koymuşlar. Ancak, München havalimanı yeniden açıldıktan beri çocukların, belleğini kullanmalarında belirgin bir şekilde kötüleşme olmuş.

(*) "ischemia/iskemi" hastalığı: Belli bir bölgenin geçici kansızlığı (örneğin retina damarlarının daralması sonucunda geçici olarak körlük meydana gelir). (arkadaş)



Sevgili 'Amca' mız

Şeref AYDIN'ı

Aramızdan ayrılışının 1. yıldönümünde, sevgi ve saygıyla anıyoruz.

Arkadaş Gazetesi çalışanları



Ercan Koç

İyimserce

SVP suç işliyor

SVP' nin yukarıdaki seçim afişini hepimiz görmüşsünüzdür.

Bu parti, yerli ve yabancı demeden, bütün halkı koyun sürüsü olarak görüyor.

Bu sürüdeki beyaz koyunları, kara koyunlara karşı kışkırtarak, onları bu ülkeden atmaya çağırıyor.

Bilindiği gibi, düşünce özgürlüğü, isteyenin düşüncesini rahatça açıklaması demektir. Fakat savunulan düşünce, düşünce olmaktan daha öteye eylem çağırısı olursa, o zaman düşünce özgürlüğü olmaktan çıkar.

SVP, yabancıları bu ülkeden istemediklerini söylemekle kalmıyor bilakis, yerli halkı 'kara koyunlara bir çifte vurarak' yurtdışına atılmasına davet ediyor. Yani insanları eyleme çağırıyor.

Çok uzaklara değil, 1939 yıllarına geri gidersek, biliyoruz ki, Hitler Almanya'da, " Sarı saçlı, mavi gözlü " ırkın üstünlüğünü savunarak, milliyonlarca insanın ölmesine neden olmuştur.

Bu kampanyada kısa bir süre sonra Almanya'da bulunan başta yahudi halk olmak üzere, çingeneler ve Hitler gibi düşünmeyen komünistler başta olmak üzere bütün muhaliflerin evleri yakıldı, işyerleri yağmalandı ve bu insanların mallarına el konularak, çocuk ve yaşlı demeden insanlar toplama kamplarına kapatıldılar.

Sonrasını hepimiz biliyoruz.

SVP nin yöntemleri, yöneticilerinin açıklamaları Hitler'e rahmet okuturacak cinsten.

Blocher Türkiye'ye yaptığı ziyaretinde, Adelet Bakanı Cemil Çiçek'le görüşmesinde sonra, İsviçre'de ırkçılık yapanların cezalandırılmasını öngören yasayı kastederek "Bu yasa bizim karın ağrımız " demişti.Bizim yöneticilerimizde Blocher'ı alkışlamıştı.

Ama görünen o ki, Blocher' ın karın ağrısı geçmiş. Çünkü bu ülkenin savcıları, SVP' nin kışkırtıcı afişine karşı, şimdiye kadar herhangi bir soruşturma başlatmadı. Anti- ırkçılık yasası, yapılan halk oylamasında, halkın büyük desteğiyle kabul edilmesine rağmen, İsviçre yasalarına, süs olarak girdi galiba.İsviçre demokrasisi; üstelik ' doğrudan demokrasi' diye övündükleri sistemi ne yazık ki bu günlerde çok kötü bir sınav veriyor.

Peki SVP ve diğer ırkçı çevrelerin bu yöntemlerine karşı, solda görünen başta SP ve Yeşiller olmak üzere diğer çevreler ne yapıyor? Bir iki göstermelik açıklama yanında, ciddi olmayan bir karşı afiş çıkararak SVP'nin aşağılayıcı yöntemlerinin üstesinden geldiklerini sanarak, sesizliklerini sürdürmektedirler.

Sesizlikleri, yabancıları sahip çıkarak, yerli halktan alacakları oyları kaybetme korkusu olmasın mı? İşçi sendikaları ve diğer demokratik kitle örgütleriyle birlikte ayağa kalkarak, çeşitli yöntemlerle, SVP nin çirkin propagandasını durduracak güce sahip olan SP ve diğerleri neden susuyorlar ?SVP afişlerinin bu ülkede bir gün bile panolarda ve bilbaolarda asılı kalması öncelikle de sosyal demokratların utancıdır.

Ama tarih şunu da defalarca kanıtladı ki; sosyal demokrat partiler, politikalarıyla çoğu kez ırkçı partilere koltuk değneği olmuştur.

Her seçim döneminde biz yabancılar, gündemin ilk sıralarına otururuz daha doğrusu oturtuluruz. Sorunlarımızı çözmek için değil , bilakis , yerli halkı bizimle korkutup oylarını almak için partiler yarışır.

Ölümü göster, hastalığa razı et. Açlığı ve işsizliği göster, yabancıların kovulmasına razı et.Önce korkut, sonra kendini kolayıcı ve korucu olarak kabul ettir.

Bugünde bunu yapıyorlar.

Umarız sandiktan, halkın sağduyusu galip çıkar, Blocher'lar, SVP ler ve benzerleri beyaz, kara ve diğer renktekilerin çiftleriyle safdışı kalırlar.Yoksa görünen odur ki tarih, 1939 lar gibi tekrar yaşanacaktır.

Sizin aklınızda neler geçti bilmiyoruz ama; çoğu göçmen kendisini "sürdünün istenmeyen kara koyunu" sandı. Biz kara koyunlar ülkemizden buralara gelerek, beyaz koyunların otlagında otluyoruz ! SVP herkesi sürü kabul ediyor.

koc@tiscali.ch

Yabancı kökenli işveçliler kendi aralarında eşit değil.

Özku Özkan-Zürich:Yabancı kökenli İsviçre vatandaşları kantonlara göre değişik uygulamalara karşı karşıya.Bir Kantonda Ulusal meclise seçilme hakkı olan Yabancı kökenli bir İsviçrelinin başka bir kantonda Şehir meclisine girme hakkı bile yok.Wallis'li bir Politikacı,bu durumu haksızlık olarak değerlendiriyor ve Kanton Parlamentosuna konu hakkında soru önergesi vermeye hazırlanıyor.İsviçre yasalarına göre yurt dışında yaşayan bir İsviçreli seçme ve aynı zamanda parlamentoya seçilme hakkına sahip.Devlet Başkanlığı Politik haklar sorulmuş Hans-Urs Wili,konuyla ilgili soruya "İsviçre'nin sadece 10 kantonunda yabancı kökenli işveçrellerinin kesintisiz seçme ve seçilme hakkı" olduğunu belirtiyor.

Bukantonlar ise: Baselland,Bern,Freiburg,Genf,Graubünden,Jura,Neuenburg,Schwyz,Solothurn,ve Tessin.Bu kantondarda Yabancı kökenli işveçreller sadece Ulusal ve Şehir meclisinde yer almanın yanısıra Devlet ve bulundukları Kantonlardaki yasal değişikliklerde de karar verebilme hakkına sahipler. Zürich Kanton'unda böyle bir hak yabancı kökenli işveçreller için yok,fakat şehir meclisine girme hakları var.İsviçre'nin diğer 15 Kantonunda yabancı kökenli işveçreller sadece ulusal kararlarda seçim sandığına gidebiliyorlar.

Sosyal sigortalar yazı dizisi(4)

Sosyal Sigorta Sözleşmesi varsa:

Aşağıda adı geçen ülkelerle İsviçre arasında Sosyal Sigorta Sözleşmesi vardır:

ABD, Hırvatistan, Macaristan, Slovakya, Çek Cumhuriyeti, İsrail, Makedonya, Slovenya,Eski-Yugoslavya, Kanada/ Quebec, San Marino, Türkiye,Filipin adaları, Kıbrıs İsviçre'nin AB (Avrupa Birliği) ve EFTA (Avrupa Serbest Ticaret Bölgesi) devletleri ile de Sosyal Sigorta Sözleşmeleri (Serbest Dolaşım Sözleşmeleri) vardır. Bosna-Hersek'i, Sırbistan'ı ve Karadağ'ı kapsar. Diğer yeni katılan ülkeler için ayrı ek sözleşmeler mevcuttur.

Sözleşmeye göre kısıtlamalar mevcuttur. Yukarıda yazılı ülkelerden birinin vatandaşsanız, İsviçre'yi temelli olarak terk ettiğinizde vatandaş olduğunuz ülke ile İsviçre arasındaki Sosyal Sigorta Sözleşmesi geçerlidir. Aynı

İsviçre'de ilticacı ya da tabiiyetsiz olarak kabul görmüş olup bu ülkelerden birine çıkış yapan ve orada aynı kabulü gören şahıslar için de geçerlidir.

Sosyal Sigorta Sözleşmesi mevcut ise AHV/ IV - AVS/AI emekli maaşları yurtdışına da ödenir. Bu yüzden İsviçre'den temelli çıkış durumunda AHV - AVS - birikimlerinin iadesi talep edilemez. Ülkelere mahsus Sosyal Sigorta Sözleşmeleri hakkında Federal Sosyal Sigortalarda Dairesi'nden daha geniş bilgi alabilirsiniz.

Bağlı bulunduğunuz emekli sandığına muhtemelen alacağınız emekli maaşınızın yüksekliğini hesaplatılabiliyorsunuz. Bu hesaplama ücrete tabii olabilir.

İsviçre'de emekli maaşı alıyorsanız, maaşınızı yurt dışında da almaya devam edersiniz. Ek ödenekler ise yurt dışında yaşayanlara ödenmez.

Yurt dışındaki adresinizi daima Cenevre'deki İsviçre Federal Emekli Sandığı'na (SAK - CSC) bildiriniz.

Sosyal Sigorta Sözleşmesi mevcut değilse:

AHV/ IV - AVS/AI - emekli maaşı yurtdışındaki yabancılar için ödenmez. Ama AHV - AVS - primlerinizin iadesini talep edebilirsiniz.

Primlerin iadesi ancak aşağıda yazılı koşulları yerine getirdiğiniz vakit mümkündür:

En az bir yıl süre ile AHV/ IV - AVS/AI - primlerini yatırmış olmanız. İsviçre'den temelli çıkış yapmış olmanız. Eşiniz ve 25 yaşından küçük olan çocuklarınızın da kesin çıkış yapmış olmaları. İsviçre AHV/ IV - AVS/AI - emekliliği almıyor olmanız.

İstisna: AHV - AVS veya IV - AI ödenekleri almış olup bu ödenekleri İsviçre'yi terk ettikten sonra almaya devam etmiyorsanız primlerin iadesini isteyebilirsiniz. Bu durumda almış olduğunuz ödenekler kesilerek iade edilecek olan tutar belirlenir.

Dikkate alınması gereken

noktalar:

Primlerin iadesi ile AHV/ IV - AVS/AI - ödeneği alma haklarınızın tümü söner.

Primlerin iadesinden sonra İsviçre AHV/ IV - AVS/AI size ödemelerde bulunmayacaktır. Sadece çalışanın ve işverenin yatırdığı primler faizsiz olarak iade edilir. Sosyal Yardım Kurumu'nun ödediği primler iade edilmez.

Yatırılan IV - AI (maluliyet sigortası) - primlerinin iadesi yapılmaz.

İadesi mümkün olan AHV - AVS - primleri belirli bir meblağ10 aştığında, iade meblağı kesintiyi uğrar.

Eşiniz veya çocuklarınızın11 dul ve yetim emeklilik hakkına sahip olabilmenin koşullarını yerine getiriyorlarsa vefat ettiğinizde primlerin iadesini talep edebilirsiniz.

AHV - AVS - primlerinin iadesini nasıl talep edebilirim?

Bağlı bulunduğunuz emekli sandığına veya İsviçre Federal Emekli Sandığı'na (SAK - CSC) müracaat etmeniz gerekiyor. Bunun için "AHV - AVS - primlerinin iadesi müracaatı" (Antrag auf Rückvergütung von AHV - Beiträgen - Demande de rembourse-

ment des cotisations AVS) isimli formu doldurmanız gerekiyor. Bu formu her emekli sandığından temin edebilirsiniz. Söz konusu formu aşağıda sayılan evraklarla birlikte gönderiniz.

AHV - AVS - sigorta kartı, İsviçre'den çıkışınızı tasdik eden belge, Sizin ve eşinizin uyruğunu tasdik eden vatandaşlık belgeleri veya geçerli olan pasaportların fotokopileri,

Boşanma durumunda kesinleşme tarihini içeren boşanma kararı, İlticacı kabul edilmeniz ve tabiiyetsizler statüsünü kanıtlayan zorundalar,

Yurtdışında ikamet etmeyi amaçladığınız yerin adresini ya da yurtdışında ikamet etmekteyseniz, ikametgâhınızı tasdik eden belge.

Sözkonusutasdikname eşinizi ve 25 yaşından küçük çocuklarınızı da kapsamalı.

Dikkate alınması gereken noktalar:

Evli çiftlerin herbiri kendi primlerinin iadesi için ayrı müracaatlarda bulunmaktazorundalar.

Genelde primlerin iadesi yurtdışına yapılır. Ödemelerin yapılması bir kaç ay sürebilir.

Ödeme sadece sizin şahsı hesabınıza havale edilir veya şahsınıza yapılır.