

Göğüs kanserine karşı sütyenli gösteri



Göğüs kanserinin erken teşhis edilmesinde önemli bir uygulama olan mamografi nin ücretinin hastalık sigortası tarafından karşılanmasını talep eden kadınlar Bern'de parlamento önünde 1500 sütyeni asarak politikacıların ve kamu oyunun dikkatini bu konuya çektiler. Politikacılardan, hemen önlem alınmasını isteyen kadınlar, ilk olarak alman kantonu St-Gallen'de ki hayata geçirilen uygulama, Batı İsviçre'de kabul gördü. Bern Kantonu ise bu konuda adım atmadı. 18.548 sütyenden 1500 'ü asıldı. Göstericiler 1500 sütyenle geçen sene göğüs kanserinden ölen 1500 kadına dikkat çekti.

Tıp ilerliyor fakat politik değil

Her on İsviçreli bayandan biri göğüs kanserine yakalanıyor. Tıpta Mamografi göğüs kanserinin tespitinde en güvenilir method olarak belirtilmesine rağmen İsviçrenin her yerinde mamografi çekim ücreti hastalık sigortası tarafından üstlenilmiyor. Batı İsviçre'de 50 ile 70 yaş arası olan bütün kadınların mamografi çekimi ücreti hastalık sigortası tarafından üstlenirken, Doğu İsviçre'de hastalık sigortası farklı bir uygulamaya giderek, ücreti ödemiyor. Sağlık bakanı Pascal Couchepin her kantonun kendisinin nasıl bir uygulamaya gideceği konusunda karar alması gerektiğini belirterek, sorumluluğu kantonlara devretmesi eleştirilmiştir. Erken teşhis ile Batı İsviçre'de ölüm oranının yüzde 35 azaltıldı. Bugün Antikörspertherapie ile birçok kadının hayatının kurtarılabilmektedir.

(Bern / arkadaş)

EMİNE SARIASLAN

Sosyal danışman /Sosyal Pedagog



Kadın Köşesi

Arkadaşımız Emine Sariaslan, seçim çalışmaları dolayısıyla bu ayki yazısını yollayamamıştır.

Çocuğunuzla ilişkinizi sıcak tutun



Çocuğu ile ilişkileri kopuk annelerin dünyaya getirdikleri bebeklerin büyüme geriliği gösterdiği, belli bir süre masaj yapılan bebeklerin ise daha aktif ve uyanık oldukları belirtildi. Dr. İsmail Özcan, son yıllarda bebeklerde masajın tedavi amaçlı kullanımını üzerine araştırmalar yapıldığını hatırlatarak, "Berlin Üniversitesi'nde, başlarına masaj uygulanan kurbagalın daha aktif ve kuvvetli olduğu ortaya konmuştur. 1940'lı yıllarda bebeklerin sıkça kucaklanmasının solunumu ve dolaşımı uyardığı, zayıf ve düzensiz solunumun düzelmesi-ne katkıda bulunduğu yönündeki araştırmalar vardır." dedi. Tensel temasın ve masajın yaşam kalitesini artırdığını aktaran Özcan, çocuğu ile ilişkileri kopuk annelerden doğan bebeklerin büyüme geriliği gösterdiğini kaydetti. Masaj yapmanın bebeğin kolay kilo almasına olanak sağladığını vurgulayan Özcan şöyle devam etti: "Belli bir süre masaj yapılan ve yalnızca beşikte sallanan bebekler karşılaştırıldığında masaj uygulananların daha aktif, daha uyanık oldukları, daha az ağladıkları görülmüştür. Masaj uygulanan bebeklerin daha fazla kilo aldıkları, daha kolay uykuya daldıkları ve anneleri ile yüz yüze geldiklerinde daha yakın davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir."

Tensel teması bağları güçlendiriyor

Tensel temasın anne üzerinde de olumlu etkileri olduğunu dile getiren Özcan, bebeğe dokunma sırasında annenin rahatlama ve sütünün artmasına yardımcı olduğunu, ayrıca anne-bebek arasındaki bağın güçlenmesine önemli rol oynadığını vurguladı. Bebeğe sevgi ve şefkatle dokunma gelişimini hızlandırdığına dikkat çeken Özcan, masajın rahatlama sağladığını, bebeğin ileride karşılaşacağı zorluklarla baş etmesinde de önemli bir avantaj sağladığını kaydetti. Özcan, bebeğe masaj yapılırken dikkat edilmesi gereken hususları ise şöyle sıraladı: "Masaj yapılan oda ılık olmalıdır. Masajı bebek çıplakken yapmaya çalışın. Eliniz hafif yağlı olsun. Hafif dokunuşlarla başlayın ve ilerleyen dakikalarda biraz bastırarak masaj yapın."

Dişeti estetiğinde lazer tedavisi

Uzmanlar birtakım ağrı ve kısıtlamalara neden olan diş eti tedavisinin lazerle daha kolay olduğunu söylüyor

Diş eti koltukları artık kabus olmaktan çıkmaya başladı. Uzmanlar dişeti sorunlarını lazer yöntemi ile acısız, ağrısız çözebildiklerini bildirdi. Diş hekimi Dr. Gizem Berk koyu renkli dişetlerinin pembeleştirilmesi veya dişetlerinin boyanmasını yeniden şekillendirilmesi, normal metotlarla elbette mümkün olduğunu, ancak bu tür işlemler cerrahi bir işlem gerektirdiğini belirtirken anestezi, kanama ve işlem sonrasında ağrı ve kısıtlamaların da dolayısıyla kaçınılmaz olduğunu dile getirdi. Bu kısıtlamalardan kaçınmak için lazerle tedavinin uygun olduğunu söyleyen Berk, böylece tamamen anestezi, ağrısız ve oldukça az bir kanamayla tedavinin mümkün olduğunu belirtti. Diş Hekimi Gizem Berk, kimilerinin koyu renkli diş etlerinden, kimilerinin ise gülümseğinde dişetlerinin aşırı derecede görünmesinden şikayet ettiğini belirterek "Gülüş estetiği insanların genel estetiğini önemli ölçüde etkilediği şüphe götürmeyen bir gerçek ve gülümsemede dişetlerinin görünümü de son derece önemli" dedi. Diş etlerinin tedavisinin normal cerrahi işlemle olabileceğini belirten Berk fakat bu işlem sonucu anestezi, kanama ve işlem sonrasında ağrı ve kısıtlamaların da kaçınılmaz olduğunu söyledi. Günümüzde tip haricinde diş hekimliğinde de oldukça yaygın kullanılmaya başlanan lazerler, birçok konuda olduğu gibi dişetlerinde yapılacak olan estetik girişimler-

de de oldukça avantajlı" dedi.

Bir seansta sorunsuz dişetleri

Koyu renkli dişetlerinin, herhangi bir hastalık durumu söz konusu değilse; genelde koyu renkli cilt tipine veya sigara kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabildiğini kaydeden Berk "Cilde renk verme özelliğine sahip hücrelerin özellikle 40 yaşlarında hızla azaldığı için dişetlerinde koyu renklenmeler meydana getirmektedir. Bu tip durumlarda yapılan tedavi, renkli bölgenin tamamen uzaklaştırılması şeklindedir. Uygun lazerle, bu bölgeler tamamen anestezi, ağrısız ve oldukça az bir kanamayla tedavi edilebilmektedir. Hastanın arzusuna göre 1 veya 2 seansta tüm renklenmeler giderilebilir. İşlem sonrasında asitli, gazlı, baharatlı ve çok sıcak gıdalardan kaçınmak dışında hiçbir kısıtlayıcı durum söz konusu değildir. Bölgenin iyileşmesi de yine normal yöntemlere göre çok daha kısa zamanda tamamlanır" diye belirtti. Düzensiz dişeti seviyelerinin de gülüşte istenmeyen bir görüntüye yol açabileceğini vurgulayan Berk "kemik seviyesi yeterli olan vakalarda, manikür benzeri bir işleme yine lazerle hiç anesteziye gerek kalmadan bu sorun 1 uygulamada tamamlanabilmektedir" dedi. Bu tip problemleri olanlar için lazer uygulamalarının maliyetinin önemli olduğunu söyleyen Bilge, lazerle tedavinin normal metotlardan maddi olarak çok fazla farkı olmadığını söyledi

SAÇLARINIZ KIŞA HAZIR MI?

Sonbaharda başlayan saç sorunları, mevsimsel değişim sebebiyle de kışın gelmesiyle birlikte oldukça artar. Soğuk, kuru ve ağır hava koşullarının saçlarımız üzerinde pek de iyi etkisi olduğu söylenemez. Saçlar da tıpkı cildimiz gibi üşür, nem kaybeder, matlaşır, eğer onları sonbaharda yeterince güçlendiremediyse bir süre sonra da çatlar ve kırılır. Girdiğimiz kapalı ortamlardaki kaloriferli kuru havanın etkisi, yıkanırken kullandığımız aşırı sıcak su, bilinçsizce ve daha sık kullandığımız kurutma makineleri, kışın saç kaybımıza yol açan sebeplerden sadece birkaçıdır. Tabii bütün bunların yanı sıra yıllardır saç bakımı ile ilgili edindiğimiz yanlış bilgiler ve uygulamalar da işin cabası...

Eminim hepimizin, saç için bildiği, iyi kötü bir yağ bakımı vardır. Fakat unuttuğumuz tek şey saçlarımızın hava almaya ihtiyaç duyduğudur. Saçlarımız aslında tıpkı tırnak gibi ölü hücrelerdir, sadece köklerinden hava alır, beslenir ve büyür, biz bunu uzamak olarak algılarız. Kök köklerinden yağ keseleri, saçın ihtiyaç duyduğu ölçüde yağ salgılar ya da durdurur. Diğer yağ bakımları ise, saç köklerine uygulandığı takdirde saç derimizin pH dengesini bozmaktan başka bir işe yaramaz. Sonuç olarak da bu bakımların bir hafta sonrasında, daha fazla saç kaybettiğimizi fark edip, nerede yanlış yaptığımızı düşünmeye başlarız. Aslında atladığımız ufak ayrıntılarla, saçlarımızda büyük değişimler yaratmak mümkün, işte bunlardan birkaçı;

- Saçları yıkarken kullandığımız su ılık olmalı; sıcak su saç köklerini genişletir, zayıf olan ve zaten zorlukla tutunabilen saç kıllarının daha kolay yitirilmesine sebep olur. Unutmayın ki; saç derisinde pullanma, kaşıntı ve daha bir çok cilt hastalıklarının oluşma sebeplerinden biri sıcak sudur.
- Şampuanı seçerken kremsiz olmasına özen gösterin, kremi ayrı ve kesinlikle sadece saç uçlarına uygulayın, saçınızı başınızda toparlayarak değil de aşağıya doğru sıkıtarak yıkayın; bu, onları gereksiz yere dolaştırmanızı önleyecektir. Fazla şampuanın saçınıza, başınıza köpük içinde kalırsa bu yanlıştır.
- Çok sık yıkamayın, haftada iki idealdir, daha sık

Yıkamanız gerekiyorsa da tek şampuan yapın, onlar için en iyi bakım saç köklerinin salgıladığı kendi yağdır.

- Kurutmadan önce emiciliği yüksek bir havluya sarın ve bekleyin, saçlarınız kurutma makinesiyle olabildiğince geç karşılaşmalı; saçlar en çok ani değişimlerinde nem kaybeder, bunu en aza indirmek için havluya olabildiğince fazla suyu emdirin, çok yaşken taramamaya özen gösterin, zayıf saç telleri ıslakken kopmaya daha yatkındır.

- Dalgalı kuru saçlara sahipseniz, sadece banyoda taramanızı öneririm, bu sayede bukleleriniz daha belirgin ve kalıcı olur, kuruduktan sonra saçlarınız elektriklenmez ve kabarmaz

- Yağ bakımlarını saç köklerine sürmemeye çalışın, saç gövdesinden başlayarak uçlarına kadar olan kısma uygulamayı deneyin. Bu yöntem, ölü ve yıpranmış kısımların, sağlıklı ve parlak görünmelerini sağlayacaktır, saç dipleri içinse, nemlendirici ve proteinli bakımlar daha uygundur.

İşte sizlere soğuk kış aylarında yapabileceğiniz, en zahmetsiz ve kesinlikle etkili iki bakım... Deneyin asla pişman olmayacaksınız.

İlk zeytinyağı kürü:

Saçlara zeytinyağı sürmek bilinen en eski yöntemdir. Ancak saçlarımızdan yağı arındırdıktan bir süre sonra kırıkların ve mat tabakanın azalmadığını fark edip, bu bakımların işe yaramadığı konusunda, hepimizin ümitsizliğe kapıldığı anlar olmuştur. Oysa şimdi yağı ısıtarak deneyeceğiniz bu teknik, saçlarınızın doyusuya parlayacak.. 4-5 kaşık zeytinyağını, cezvede bir dakika kadar ısıtın, pamuk yardımıyla, saç dipleri hariç, orta kısımdan başlayarak, uçlara kadar yedirin ve sıcak bir havluya sarın, saçınızdaki yağ soğudukça açıp tekrarlayın, yarım saat bekleyin ve yıkayın.



Saç dökülmesine son veren formül:

Bir bardak içme suyunu (içme suyu olmalı) kaynatın, içine bir tutam kurutulmuş ısrırgan otu atın ve 10. dk demlendirip süzün. Süzdüğünüz karışımı temiz ve kuru saçınıza (saç kesinlikle temiz ve kuru olmalı) diplerden başlayarak masaj yaparak uygulayın ve asla yıkamayın. (Karışım saçınızda kalmalı) Saçlarınızı kurutun ve nasıl hacimlendirdiğini görün. İlk seferde dökülmenin azaldığını fark edeceksiniz, devamlı tekrarlandığında yeni çıkan saçlar güçlenecek, röfle yada boya gibi işlem görmüş ve yıpranmış kısımlar dahi, eski doğal gücüne ve canlılığına kavuşacak. (Hair point)



Solaryum öldürüyor

Avustralya'da yapılan bir araştırma, her yıl ortalama 43 kişinin solaryumlarda bronzlaştıktan sonra cilt kanserine yakalanarak öldüğünü ortaya çıkardı. Avustralya'da yapılan bir araştırma, her yıl ortalama 43 kişinin solaryumlarda bronzlaştıktan sonra cilt kanserine yakalanarak öldüğünü ortaya çıkardı. Queensland Medikal Araştırma Enstitüsü (QIMR)'nin İngi-

liz matematik modeli kullanarak yaptığı araştırmaya göre, melanom cilt kanseriyile solaryum işleminde direkt bağlantı kuruldu. Ülkede her yıl solaryum nedeniyle 281 kişinin hastaneye başvurduğu, bunlardan 43'ünün hayatını kaybettiği belirtildi. QIMR'ın raporunda, Avustralya'daki sıkı hükümet kuralları ve kısıtlamalara rağmen, solaryuma başvuran kişilerin sayısının arttığı ve ölüm rakamlarının çoğalabileceği bildirildi.

(arkadaş)

'Soykırım yalan' diyen üç Türke İsviçre'de hapis

İsviçre'de 1 Temmuz 2007'de Atatürkçü Düşünce Derneği (ADD) Bern örgütünün Winterthur kentinde düzenlediği toplantıda sözde Ermeni soykırımının 'Empyrist bir yalan' olduğunu söyledikleri gerekçesiyle İsviçre Federal Polisi tarafından gözaltına alınan 3 Türkten 1'ine 5, 2'sine 4'er ay hapis cezası verildi. Bern'de gözaltına alınıp 8 saat sorgulanan daha sonra haklarında dava açılan İşçi Partisi Avrupa Temsilcisi Ali Mercan'a 150 gün hapis cezası verildi. Ancak bu cezanın para cezasına çevrilmesinin mümkün olduğunu kaydeden mahkeme, Mercan'ın 4 bin 500 frank ceza ödemesini, aksi takdirde 150 gün hapis yatmasını kararlaştırdı. Mahkeme, ADD'nin eski Zürih Başkanı Hasan Kemali ile ADD Bern Başkanı Ethem Kayalı'ya ise 120 gün ya da 3600'er frank ceza verildiğini açıkladı. 3 Türkün avukatı Tarkan Göğsü, üst mahkemeye itirazda bulunacaklarını bildirdi.



061 681 91 60

Feldbergstr.63, 4057 Basel

ÖFNUNGSZEITEN: MO: 09.30-18.30
Di-Fr : 08.30-1830 SA : 09.30-17.30

AUCH OHNE VORANMELDUNG