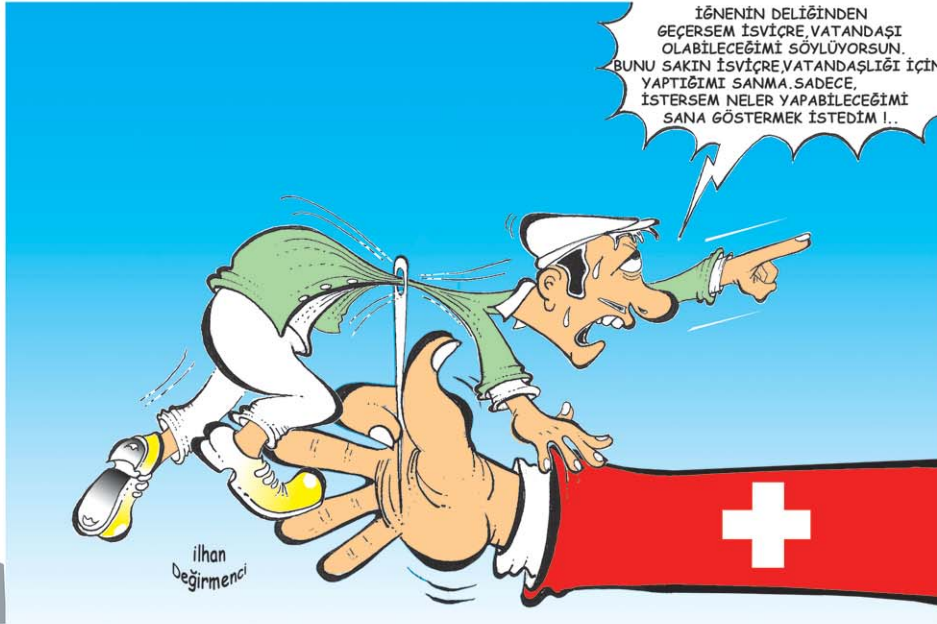
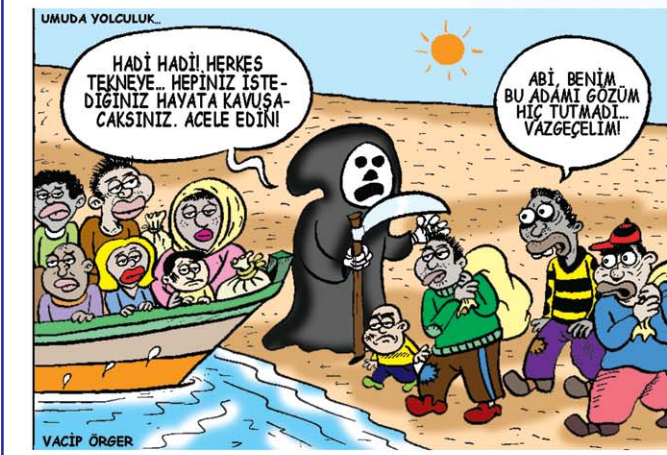


arkadaş'ın çizgisi

BU SAYFA DEĞİRMENCI KARİKATÜR AJANSI TARAFINDAN HAZIRLANMAKTADIR
degirmenci-karikatur-ajansi@hotmail.com



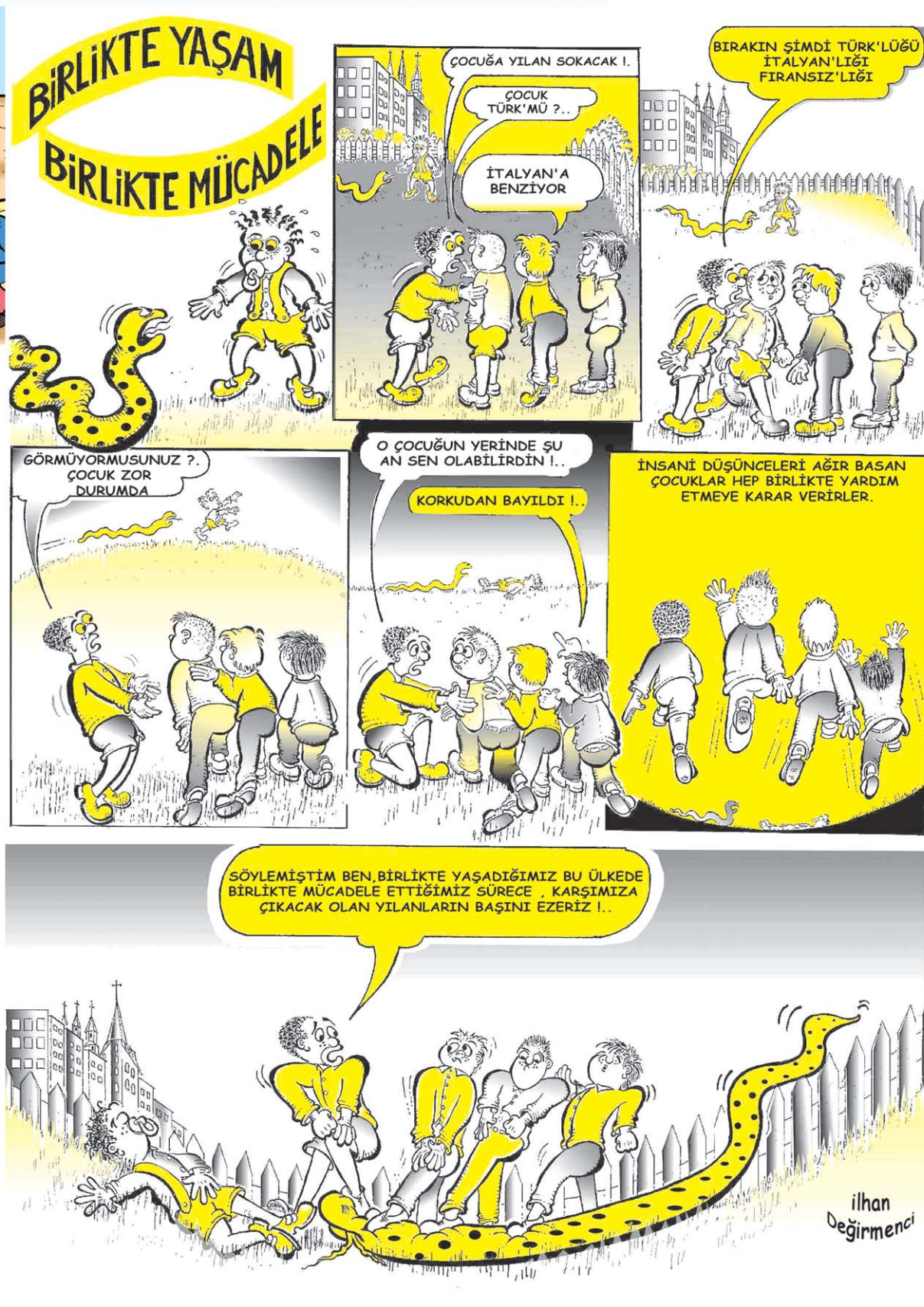
ismail Doğan



SANATLI ve KANATLI SÖZLER

Sanat: Doğruya, iyive, güzele koşan at.
Sanat: Monotonluktan kurtarır insanı, duygu ve düşüncelerimize takar sanat.
Sanat: Gözümüze gönülmüze heyecan ve can verir, ruhumuza da tat...
Sanat: Sevenler onunla eder rahat, sevgisizleri eder mat.
Sanat: Yüzyıllar öncesinde yapılmış olsa bile asla olamaz bayat.
Sanat: Bencillğe, çıkarıcılığa meydan okur, erdem ve özveriyle büyür iki kat.
Sanat: Eğer edilirse sanatta inat ve sebat, götürür bizi mutluluğa son sürat.
Sanat: Resim, müzik, mimarlık, tiyatro, edebiyat... Değildir yan gel yat ya da uyudur uydur da at; böyle düşüncelerin ya kendileri ya da düşünceleri sakat.
Sanat: Sımsıkı sarıl boyununa, tut elini iyice; ondan aldığın güçle kötülüğü, çirkinliği kaldır, at!

Erhan Tıgılı



Menopoz, kalp krizi riskini arttırıyor

Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği Başkanı Prof. Dr. Erdoğan Ertüngealp, menopoz sonrası dönemde hormon tedavisi alınmadığı takdirde, kadınlarda kalp krizi riskinin yükselerek ileri yaşlardaki ölüm nedenlerinin ilk sırasını oluşturduğunu söyledi.

Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği Başkanı Prof. Dr. Erdoğan Ertüngealp, 18 Ekim'in "Menopoz Günü" olarak kutlandığını belirterek, menopoz sonrası dönemde hormon tedavisi alınmadığı takdirde kadınlarda kalp krizi riskinin yüksek olduğunu söyledi.

Ertüngealp, menopozun kadın hayatının evrelerinden biri ve doğal bir sürecin sonucu olduğunu ve toplumda yaygın bir kanı olarak yaşlılık döneminin başlangıcı olarak görüldüğünü ifade etti.



Menopoz dönemini, uzman kontrolüyle kolay atlatmanın mümkün olduğuna işaret eden Ertüngealp, "Sıcak basması, terleme, unutkanlık, ağlama nöbetleri ve uykusuzluk gibi fark edilen belirtilerin yanı sıra kilo alma, libidonun azalması gibi fark edilmeyen belirtiler de menopoz döneminde ortaya çıkıyor" dedi. Ertüngealp, 40 yaşından sonra meme röntgeni ve ultrasonunun ihmal edilmemesi gerektiğini dile getirerek, kadınlara şu önerilerde bulundu: "İdeal vücut ağırlığınızı koruyun, günlük öğün sayısını arttırın, yeterli miktarda kalsiyum alımına dikkat edin, aşırı protein tüketmeyin, güneş ışınlarından yararlanın, sigara içmemeye özen gösterin, düzenli olarak egzersiz yapın, kafeinli içeceklerden, alkol ve çok acılı yiyeceklerden ve uç beyazdan (un, tuz ve şeker) uzak durun."

Menopoz sonrası kalp krizi riski artıyor

Son yıllarda menopoz sonrası dönemde kadınların ölüm nedenleri arasında, kalp krizinin ilk sırada yer aldığına dikkati çeken Ertüngealp, "Menopoz sonrası dönemde kalp krizi riskinin artmasının en önemli nedeni, genç yaşlarda kadınlarda var olan östrojen hormonunun kalbi korumasına karşın, ileri yaşlarda bu hormonun azalmasıyla bu koruyuculuk özelliğinin ortadan kalkmasıdır. Gelişen tıp ve özellikle kalp tedavilerinde yaşanan büyük gelişmelere rağmen, menopoz sonrası dönemde artan kalp krizi riski, kadın ölümlerinin birinci nedenini oluşturuyor" dedi.

Özellikle sigara kullanımı, kilo alma, yanlış beslenme, hareket-siz yaşam gibi faktörlerin kalbi olumsuz etkilediğini vurgulayan Ertüngealp, "Bunlara ek olarak kadınlarda hormonal dengenin değişikliğe uğraması ve menopoz sonrası dönemde kalp hastalıkları risk teşkil ediyor" diye konuştu.

Ertüngealp, menopoz döneminde uygulanan hormon replasman tedavisinin, kronik kalp hastalığı riskini yüzde 50 oranında azalttığına dikkati çekerek, şunları söyledi: "Kadınlarda 40-45 yaş öncesi dönemde kalp krizi riski erkeklerle göre 3'te 1 oranında. Menopoz sonrası geç dönemde ise bu oran artıyor ve erkeklerle aynı seviyeye ulaşıyor. Bu nedenle menopoz sonrası dönemde hormon tedavisi alınmadığı takdirde, kadınlarda kalp krizi riski yükselerek ileri yaşlardaki ölüm nedenlerinin ilk sırasını oluşturuyor."

Yaşam kalitesinin artması

Menopozda yaşam kalitesini artırmanın yolunun eksilen hormonları tamamlayan "Hormon replasman tedavisi" olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Erdoğan Ertüngealp, sözlerini şöyle sürdürdü: "Menopoz girer girmez başlanan hormon tedavisi, menopoz şikayetlerini geçirdiği gibi ek bir fayda olarak kalp krizi riskini de önlemektedir. Hormon tedavisi kalp krizinden korunmak için kullanılan bir tedavi yöntemi değildir, ancak hormon tedavisi alan kadınlarda kalp krizi riski azalmaktadır. Hormon korkusu ile bu tedaviden uzak durmanın yaşam kalitesini olumsuz etkilediği ve kadınlarda ileri yaşlarda yerine konulamayacak çok büyük kayıplara neden olduğu unutulmamalıdır. Hormon tedavisinin aynı zamanda osteoporoz ve Alzheimeri de önlediği bir gerçektir."

Türkiye'de menopoz tedavisinin bilindiğini, ancak östrojen, meme kanseri yapar korkusu ile kullanılmadığına işaret eden Ertüngealp, "Oysa östrojen tek başına meme kanseri vakalarında bir artış yapmamaktadır. Türkiye'de östrojen ve progesteron kullanan vakalarda meme kanseri görülme oranı 10 binde 5 kişidir" diye konuştu.

Mutluluğunuzu Paylaşıyoruz...

Delil Hüseyin ile Elif evlendiler ..



Meryem - Hüseyin Sümbül kızı Elif ile ; Fatma - Mahmut Manışoğlu Delil Hüseyin 25.10.2008 Lengnau Dügün Salonu'nda yeni çiftlerimiz, çoskulu bir düğünle dünya evine girdiler. Damat Delil

Hüseyin Kürtçe ve Türkçe türkülerle şarkılar ve oyun havaları ile misafirlerini eğlendirdi. Dügünde gençlerin sayıca çok fazla katılımından dolayı , geçenin düğün eğlencesi bölümü , çok ama çok çoskulu geçmiştir.. 1500 aşkın davetli katılıkları bu düğünde bol bol eğlendiler. Yeni evli gençlerimize mutluluklar dileriz.

Dilek ve Nasır evlendi



Gülseren - Ünal TIRAŞ kızı Dilek ile, Cennet - Mustafa KUL oğlu Nasır; 18.10.2008 Lengnau Dügün Salonu'nda Gelin ve Damadın katılımıyla Türkiye'nin çeşitli yörelerinin müzik ve dans gösterileriyle geç saatlere kadar bütün misafirler eğlendiler. Biz de Arkadaş Gazetesi adına yeni çiftlere ömür boyu mutluluklar dileriz, ailelerinin sevincini paylaşıyoruz. Darısı bekarlara ve evlenmek isteyenlere.

Nursen ile Oktay'a mutluluklar..

Nursen Gözde ve Oktay Demir ; Burcu Dügün Salonu'nda 500 davetlinin katıldığı bir düğün töreniyle dünya evine girdiler. Yeni evli çiftlere mutluluklar diler ailelerinin sevincini paylaşıyoruz.

Elbistan Nergele Köyü' nün Çiftleri

Hide ve Yusuf evlendiler

Cennet - Mehmet KAYA kızı Hide ile, Hatice - Mustafa KAYA oğlu Yusuf; 25.10.2008 Cumartesi günü, Reinach Baselland'da , Hazal Dügün Salonu'nda çiftlerimiz ; Dünya evine girdiler. Biz de Arkadaş Gazetesi adına Gençlerimizin mutluluklarını paylaşıyoruz

Mustafa Kara'nın oğlu evlendi



Arzu ile oruç evlendi

Yusuf-Sultan AT kızı Arzu ile, Veysel Güley TEKE oğlu Oruç ; 11 Ekim'de Bülach'ta Esen Dügün Salonu'nda yapılan bir törenle evlenmişlerdir. Genç çiftlere ömür boyu mutluluklar. Ailelerinin sevincini paylaşıyoruz. (Hüseyin Yıldırım Kamo / Basel, Baselland)