

# MENOPOZ

**Yrd. Doç. Dr. Şenay Topuz**

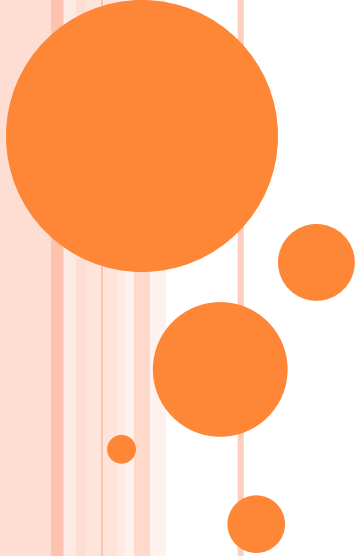
# MENOPOZ NEDİR ?

- Menopoz sözcüğü 19. yy'ın sonlarında modern Latince *menopausis* sözcüğünden türetilmiştir.
- *Meno-* öneki, Yunanca *men* (ay) kelimesinden gelir ve 'menstrüasyon (âdet kanaması) ile ilgili' anlamında kullanılır. *Pause* kelimesi ise yine Yunanca *pausein* (durmak) sözcüğünden gelir.



# MENOPOZ

Östrojen hormonunun miktarının azalmasına bağlı olarak adet kanamalarının kesilmesidir.



# MENOPOZ SÜRECİNDE

- Yumurtalıklarda yeni yumurta oluşumu gerçekleşmemekte ve kadınlık hormon üretimi (ÖSTROJEN ) yapılamamaktadır.

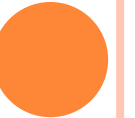


- **MENOPOZ RAHİMİN DEĞİL YUMURTALIKLARIN İŞLEVİNİN SONA ERMESİDİR.**



# MENOPOZ YAŞI

- Menopoz yaşı 40-55 yaşları arasında değişmektedir.
- Türkiye'de ise menopoz yaşı ortalama 46'dır.
- 35 yaşından önce adetten kesilme ise erken menopoz olarak tanımlanmaktadır.



# MENOPOZ YAŞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- KALITIM
- IRK
- BESLENME
- SOSYO-EKONOMİK DURUM
- OTOÜMMÜN HASTALIKLAR
- KANSER TEDAVİSİ
- ADET GÖRME YAŞI
- GEBELİK SAYISI
- DOĐUM KONTROL HAPI KULLANMA





>>>> HIZLI YUMURTA KAYBI

>>>ERKEN MENOPOZ

ALKOL VE SİGARA

KULLANIMI





- Menopozla birlikte tüm vücutta hormonal bir fırtına yaşanmakta ve kadın hormon metabolizması alt üst olmaktadır.
- Esas kadınlık hormonu olan Östrojen azalmakta ve östrojenin azalması ile birlikte tüm organlar bu durumdan olumsuz etkilenmektedir.



# ÖSTROJEN HORMONU

- Doğurganlığı ve üremeyi düzenler
- Kemikleri sağlamlaştırır,
- Damar sertliğine karşı korur,
- Cildin esnekliğini muhafaza eder,
- Bağışıklık sistemini güçlendirir,
- Genel sıhhati arttırmaktadır.



# MENOPOZ



- Kadını kalp hastalıkları, hiperkolesterolemi, hipertansiyon, osteoporoz gibi hastalıklardan koruyan **östrojen kalkanının sonu olarak da tarif edilebilir...**



# MENAPOZ

## Akut Belirtiler

## Kronik Belirtiler

Uykusuzluk  
Depresyon  
Konsantrasyon  
Kaybı

Boy Kaybı

Terleme  
Ateş basma

Ciltte incelme

Meme dokusu  
kaybı

Libido kaybı

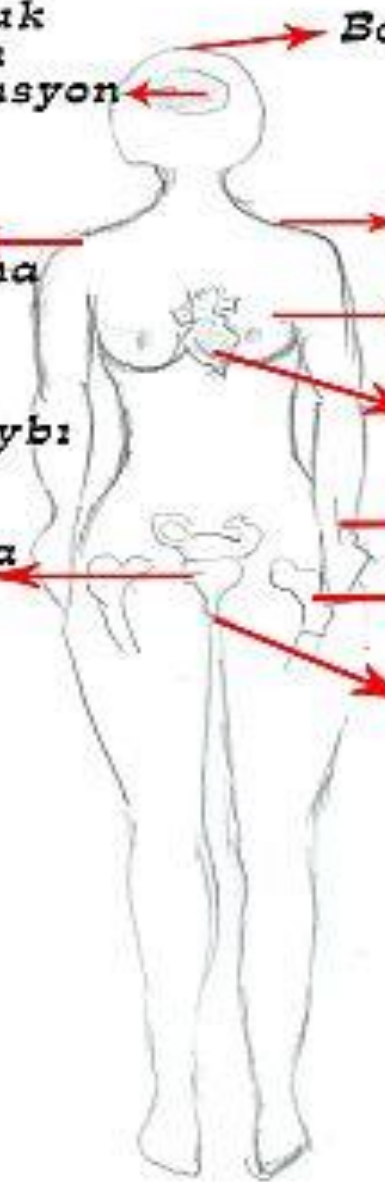
Kalp Hast.  
riski

Sık idrara  
çıkma

Kemik kırığı  
artışı

Osteoporoz

Vajinada  
incelme ve  
kuruluk



## Menopoz Öncesi Dönem

Adet  
Düzensizlikleri  
(40 yaşından sonra)

Sıcak Basması

Ruhsal Sorunlar

# MENOPOZ ÖNCESİ DÖNEM

- Geç adet görme
- Devamlı ve fazla kanama şeklinde adet düzensizlikleri görülebilir...
- Adet düzensizlikleri **rahim kanseri yönünden mutlaka araştırılmalıdır.**  
Çünkü rahim kanserinin risk faktörü kadının **40-50 yaş arasında olmasıdır....**

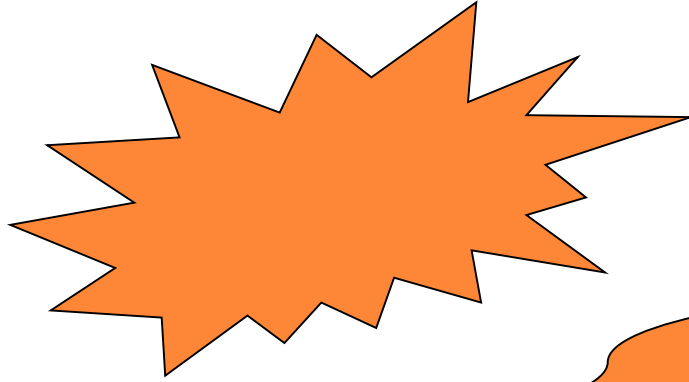




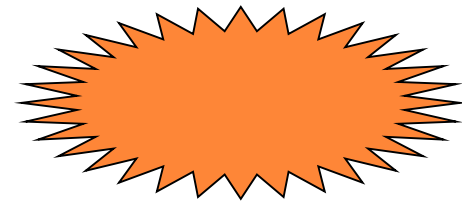
- 40 yaşını aşmış her kadında adet gecikmelerinin olması durumunda öncelikle **bir gebelik testi yapılmalıdır**. Çünkü menopoza geçiş dönemi yumurtalık fonksiyonlarının **tamamen sona erdiği anlamına gelmez..** Bu dönemde mutlaka aile planması yöntemi kullanılmalıdır.







**MENOPOZDA TANI NASIL KONULUR???**



# Menopoz'da Tanı;

- Bir yıl adet kanaması olmaması
- 6 aydan fazla adet gecikmesi yaşanmışsa kandaki östrojen ve FSH seviyelerine bakılır. **Menopoz durumunda** FSH ve LH artmış östrojen azalmıştır.





• FSH 40pg/ml  
üzerinde ise kişi  
kesinlikle  
menopozdadır.

• FSH değerinin  
25-40pg/ml  
arasında olması  
menopoza giriş  
sürecini gösterir.





# MENOPOZDA GÖRÜLEN SORUNLAR

**1. KISA DÖNEMDE OLUŞAN SORUNLAR**

**2. UZUN DÖNEMDE OLUŞAN SORUNLAR**



# o Kısa Dönemde

## ➤ Adet ve Fertilite Değişiklikleri:

**Adet düzensizlikleri yumurtlama bozuklukları ve nihayet adetten kesilme.**



## ➤ **Nörovejetatif Bozukluklar:**

- **Sıcak basmaları,**
- **Terleme,uyku düzensizlikleri,**
- **Uykusuzluk,**
- **Baş dönmesi,**
- **Baş ağrısı,**
- **Kalp çarpıntıları**



## ➤ Psikolojik Yakınmalar:

- Depresyon
- Ruhsal dengesizlikler
- Anksiyete
- Gerginlik
- Sinirlilik
- Korku
- Saldırganlık



MUTSUZUMMM!!



## ➤ **Ürogenital Değişiklikler:**

- **Cinsel organlarda kuruluk, incelme ve daralma,**
- **Vajina epitelinde incelme,**
- **Enfeksiyon,**
- **Kaşıntı,**
- **Cinsel ilişkide kuruluk ve ağrı,**
- **İdrar inkontinansı**





# • Uzun Dönemde Görülen Sorunlar

- Osteoporoz (kemik erimesi)
- Kalp Damar Sistemi Hastalıkları
- Cilde Bozulma
- Alzheimer
- Cinsel Sorunlar

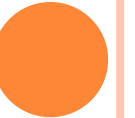


# **Kadınlarda görülen şikayetler ne kadar sürer ?**

**Kadından kadına farklılık gösterir.**

**Birkaç yıldan başlayıp 15 yıla kadar sürebilir.**

**Genelde menopoz şikayetleri yaklaşık  
5 yılda sona erer.**





**MENOPOZ TEDAVİSİ  
GEREKLİMİDİR?**

**Özellikle son 20 yılda menopoz ve etkileri üzerine yapılan çalışmalar menopozun kadını bir süre için rahatsız eden şikayetlerin ötesinde yaşam süresini ve kalitesini etkileyen çok önemli sorunlara yol açtığını göstermiştir.**



# MENOPOZ TEDAVİSİ



- Hormonla tedavi
- Hormonsuz tedavisi



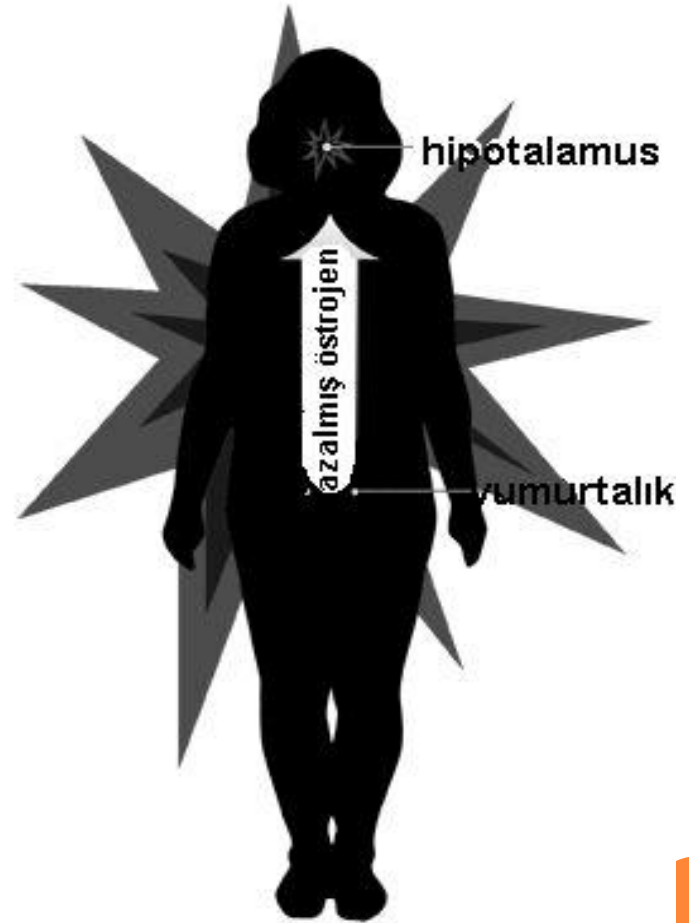
# HORMON TEDAVİSİ

## AMAÇ:

Salgılanması azalan östrojen hormonunu yerine koymaktır.

Buna HRT(hormon replasman tedavisi) denir.

Dışardan östrojen hormonu verilerek yapılır.



## o **Östrojenin Veriliş Yolları :**

- **Ağızdan**
- **Cilde yapıştırılan bantlar  
veya  
sürülen jeller**
- **Vajinal yolla**



# Östrojen Tedavisinin Kullanılmaması Gereken Durumlar

- ✓ Rahim kanseri
- ✓ Meme kanseri
- ✓ Akut karaciğer hastalığı
- ✓ Akut damar hastalığı
- ✓ Yeni kalp krizi geçirmiş olanlar
- ✓ Geçici iskemik atak
- ✓ Beyin damar hastalıkları- Felçler
- ✓ Pıhtı Atması





# Hormonla Tedavinin Kontrollü Kullanılacağı Durumlar :

- ✓ **Hipertansiyon**
- ✓ **Safra kesesi hastalıkları ve taş**
- ✓ **Diabetes mellitus**
- ✓ **Hiperlipidemi**
- ✓ **Migren tipi baş ağrıları**

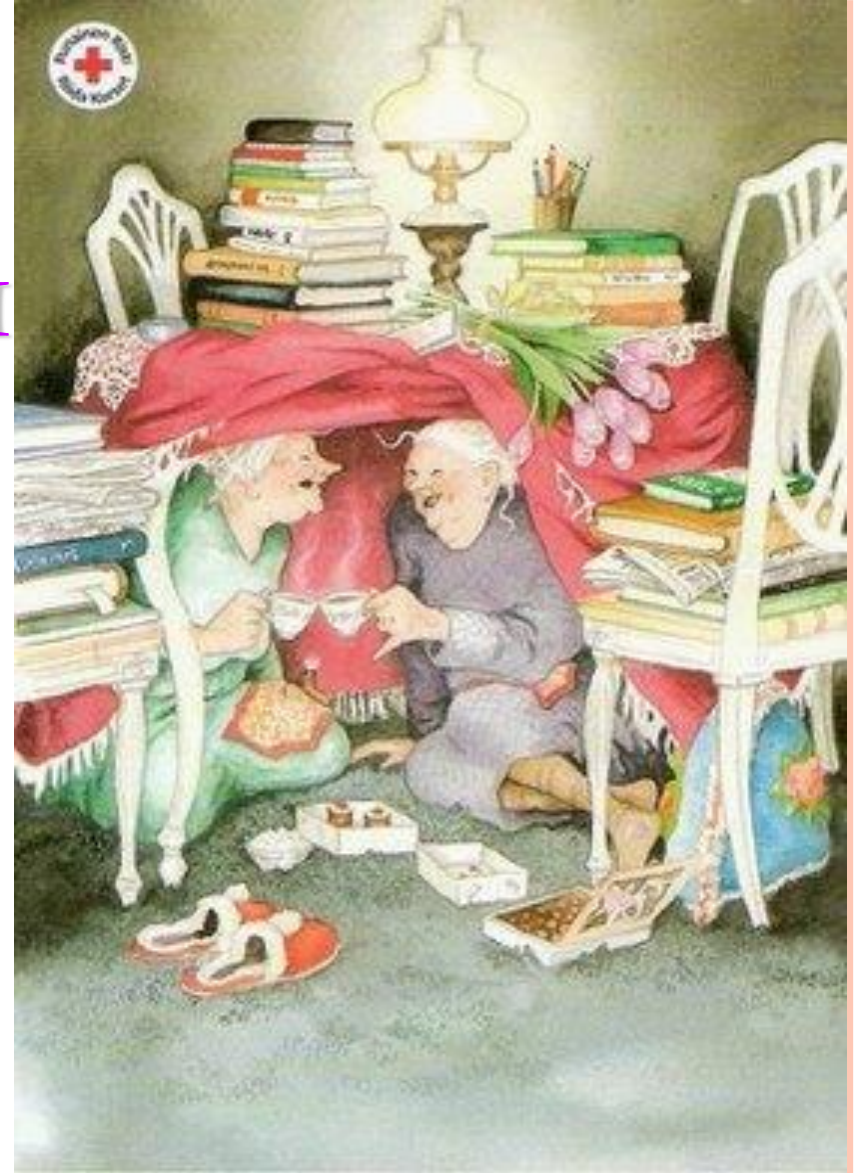


## ○ Hormon Tedavisi Uygulanmadan Önce Yapılması Gereken Araştırmalar :

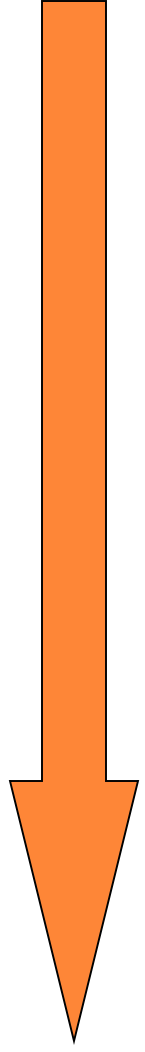
- ⇒ Kilo ölçümü
- ⇒ Genel vücut ve jinekolojik muayene
- ⇒ Karaciğer fonksiyonları
- ⇒ Kan idrar tetkiki
- ⇒ Açlık kan şekeri
- ⇒ EKG
- ⇒ Mammografi
- ⇒ Kemik dansimetresi
- ⇒ Servikal smear



HRT'NİN ASIL AMACI  
KADIN HAYATINI  
UZATMAK DEĞİL  
PREMENOPOZAL,  
MENOPOZAL VE  
POSTMENOPOZAL  
DÖNEMDE YAŞAM  
KALİTESİNİ  
ARTTIRMAKTIR.



○ AKUT(aylar)



○ KRONİK(yıllar)

<u>Sistem</u>		<u>Semptom</u>
Vazomotor	→	Sıcak Basması Gece terlemesi Çarpıntı Baş ağrısı
SSS	→	Hafıza kaybı İnsomnia
Psikolojik	→	Anksiyete Huy değişiklikleri
Ürogenital	→	G.Trakt Atrofisi Alt Ü.Sistem semp. İnkontinans
KVS	→	Enfarktüs
Kas iskelet sis.	→	Osteoporoz



- ***Akut dönemde***; ön planda olan sıcak basması gece terlemesi anksiyete irritabilite hafıza ve dikkat kaybı gibi subjektif semptomlar azalan östrojen nedenlidir. Bu semptomlar %50 şiddetli,%33 orta,%16 hafif olabilir.Tedavide östrojenler,antidepresanlar, trankilizanlar,hipnotikler kullanılabilir.
- ***Ara dönemde***;Lokal veya sistemik östrojenler ile vajinal kuruluk ,disparoni, vajinal atrofi,mesane ve üretral sfinkter kaybına bağlı disüri,pollaküri ve inkontinans tedavi edilebilir.
- ***Uzun dönemde***; osteoporoz ve kardiovasküler sorunlarla mücadeledir.



# HORMON TEDAVİSİ KANSER YAPAR MI??

- ❧ Sadece Östrojen tedavisinin rahim kanseri riskini arttırdığına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle **progesteron ile birlikte kombine tedavi** uygulanmaktadır.
- ❧ Ancak milyon kadın çalışmalarının 2004'te bildirdiğine göre meme kanseri riskinde bir artış söz konusu olabilir. Bu nedenle **hormon tedavisi kullanımı 3-4 yıl ile sınırlandırılmıştır.**





**HORMON TEDAVİSİ KULLANIMINDA  
KİŞİYE ÖZEL YARAR --RİSK ANALİZİ  
YAPILMALIDIR!!!!**

**UNUTMAYIN!!!!**

**HORMON TEDAVİSİ KİŞİYE  
ÖZELDİR...**





# HORMONSUZ TEDAVİ



## AMAÇ :

Doğrudan menopoza karşı değil, oluşturduğu hastalıklara karşı kullanılan ilaç ve ilaç dışı yöntemleri içerir.

## NELERDİR :

- ✓ Ca desteği
- ✓ Bifosfonatlar
- ✓ D vitamini
- ✓ Diyet
- ✓ Egzersiz
- ✱ Sigara azaltılmalı yada bırakılmalı!!



# TEDAVİ (devam)

## 5. Doğal tedaviler

- a) Yaban Hint yer elması (wild yam) (Progesteron)
- b) Black cohosh
- c) Dong quai
- d) Soya
- e) Akupunktur
- f) Yoga

6. Östrojen kontrendike olanlarda medroksiprogesteron (Depo provera amp)

7. Etidronat (Fosomax)

8. Vitamin D, Oral Kalsiyum takviyesi

9. Tranklizanlar: Oksazepam (Adumbran), Temazepam (Remestan)



- Fitoestrogen (bitkisel kaynaklı estrogen) içeren besinlere diyetle yer verilmesi.....



fitoöstrojence zengin diyetle beslenenlerde **kardiovasküler hastalıklar, osteoporoz, meme, prostat ve bağırsak kanserleri ile ilgili** şikayetlerin daha az görüldüğü ve postmenopozal kadınlarda östrojen yetersizliğine bağlı semptomların daha hafif yaşandığı bilinmektedir.



**Bazı Besinlerin Toplam İzoflavon İçerikleri  
(mg/100 g yenilebilir porsiyon)\***

Besin	Ortalama Değerler	Besin	Ortalama Değerler
Soya fasulyesi, Kore (Glycine max)	144,99	Soya peyniri	31,32
Soya fasulyesi, Japonya (Glycine max)	118,51	Tofu**	29,50
Soya fasulyesi, Brezilya (Glycine max)	87,63	Tempeh**	43,52
Soya unu, tam yağlı	177,89	Miso**	42,55
Soya unu, yağsız	131,19	Natto**	58,93
Soya protein konsantresi, su ile ekstrakte edilmiş	102,07	Diğer fasulye çeşitleri	0,06
Soya protein konsantresi, alkol ile ekstrakte edilmiş	12,47	Nohut (Cicer arietinum)	0,10
Soya protein isolatı	97,43	Bakla (Vicia faba major)	0,03
Soya fasulyesi filizi	40,71	Mercimek (Lens culinaris)	0,01
Soya sütü	9,65	Fıstık (Corylus cornuta)	
Soya sosu	1,64	Kırmızı yonca (Trifolium subterraneum)	

\*Bu değerler, USDA-IOWA STATE Üniversitesi Veritabanı'ndan alınmıştır. Tüm değerler çiğ besin analizleri sonuçlarından hesaplanmıştır.

\*\* Tofu, tempeh, miso, natto uzakdoğuda soyadan elden edilen geleneksel yiyeceklerin ticari adlarıdır.

## Bazı Besinlerin Lignan İçerikleri

Besin	Lignan ( $\mu\text{g/g}$ )	Besin	Lignan ( $\mu\text{g/g}$ )
Keten tohumu	675.0	Yulaf	3.4
Keten tohumu unu	527.0	Kuşkonmaz	3.7
Mercimek	17.9	Havuç	3.5
Soya fasulyesi	8.6	Patates	3.0
Buğday kepeği	5.7	Pırasa	2.0
Yulaf kepeği	6.5	Brokoli	2.3
Kuru fasulye	5.6	Armut	1.8
Sarımsak	4.1	Erik	1.5



## MENOPOZDA SICAK BASMASI NEDİR??

- Vücutun üst kısmında ve yüzde hafif bir ılıkılıktan, yoğun ısıya kadar değişen şiddette bir ısı artışı hissedilir.
- Yüzde, boyunda ve göğsün üst tarafında kırmızı lekeler şeklinde kızarıklıklar oluşur.
- Özellikle vücutun üst kısmında terleme olur.
- Sıcak basmaları sırasında titreme hissi de doğabilir.







# SICAK BASMALARINI NE KADAR SÜRER??

- Sıcak basmalarının sıklığı kişiden kişiye değişir. Günde birkaç kez olabildiği gibi haftada bir, iki gün de görülebilir.
- Tüm kıyafeti ıslatacak kadar terleme olabildiği gibi hafif bir sıcaklık hissi şeklinde de olabilir. Birkaç dakika ile 30 dakika arasında sürer. Gece uykuda iken olan uykudan dahi uyandırabilir.
- Sıcak basmaları bazı kadınlarda birkaç yıl sürdüğü gibi bazı kadınlarda yıllarca devam edebilir





## HAFİF DERECEDEKİ SICAK BASMALARİ İÇİN

- *Serin kalmaya çalışın.*
- *Aktif olun..*
- *Yediklerinize dikkat edin*
- *Kendinizi fazla yormayın.*
- *Yavaş ve derin nefes alıp verin.*
- *Sigara içmeyin.*





Ayrıca E vitamininden zengin diet de sıcak basmalarını hafifletmektedir....

- Ispanak
- Yer Fıstığı
- Ayçiçek Yağı
- Soya Fasulyesi
- Buğday



# MENOPOZDA CİNSEL HAYAT NASIL ETKİLENİR?

- Cinsel istekte azalma,
- Ağrılı cinsel birleşme (disparuni),
- Cinsel cevabın azalması,
- Vajinal ıslanmanın azalması, (vaginal kuruluk)
- Orgazma ulaşmada zorluk (anorgazmi)
- Genital duyarlılığın azalması şeklinde özetlenebilir





## MENOPOZDA CİNSEL YAŞAMINIZI HAREKETLENDİRMEK İÇİN NE TÜR UYGULAMALAR ÖNERİLİR?

- Öncelikle altta yatan kronikleşmiş hastalıklar varsa bunların kontrol altına alınması ve tedavisi gereklidir.
- Gerekli durumlarda psikolojik destek tedavileri ve cinsel terapiler verilebilir.
- Vaginal kuruluk ve çatlama gibi şikayetleri gidermek için lokal (krem, fitiller) veya sistemik (oral) ilaç tedavileri uygulanabilir.
- Libido (cinsel enerji) güçlendirici bir takım ilaçlar uygulanabilir. Bu ilaçlar genital bölge kanlanmasını arttırarak cinsel isteği arttırabilirler.







## Bu dönemde özetle;

- Her yıl jinekolojik muayene yaptırılmalı (smear testi, mamografi),
- Cinsel ilişki sırasında acı oluyorsa vajinal kayganlaştırıcı krem veya jel kullanılabilir,
- Vücut ağırlığı korunmalı ve şişmanlıktan kaçınılmalı,
- Vücudu yormayacak fakat düzenli ve sürekli olacak egzersizler yapılmalı (yürüyüş gibi),
- Rahat bir uyku için; akşamları ağır yemekler yenmemeli ve pamuklu giysiler tercih edilmeli,
- Mümkün olduğunca üzüntü, heyecan, tedirginlik gibi sinir sistemini etkileyecek streslerden kaçınılmalı,
- Arkadaşlarınızla bolca vakit geçirmeli ve boş zamanlarınızı değerlendirecek uğraşlar edinmelisiniz...



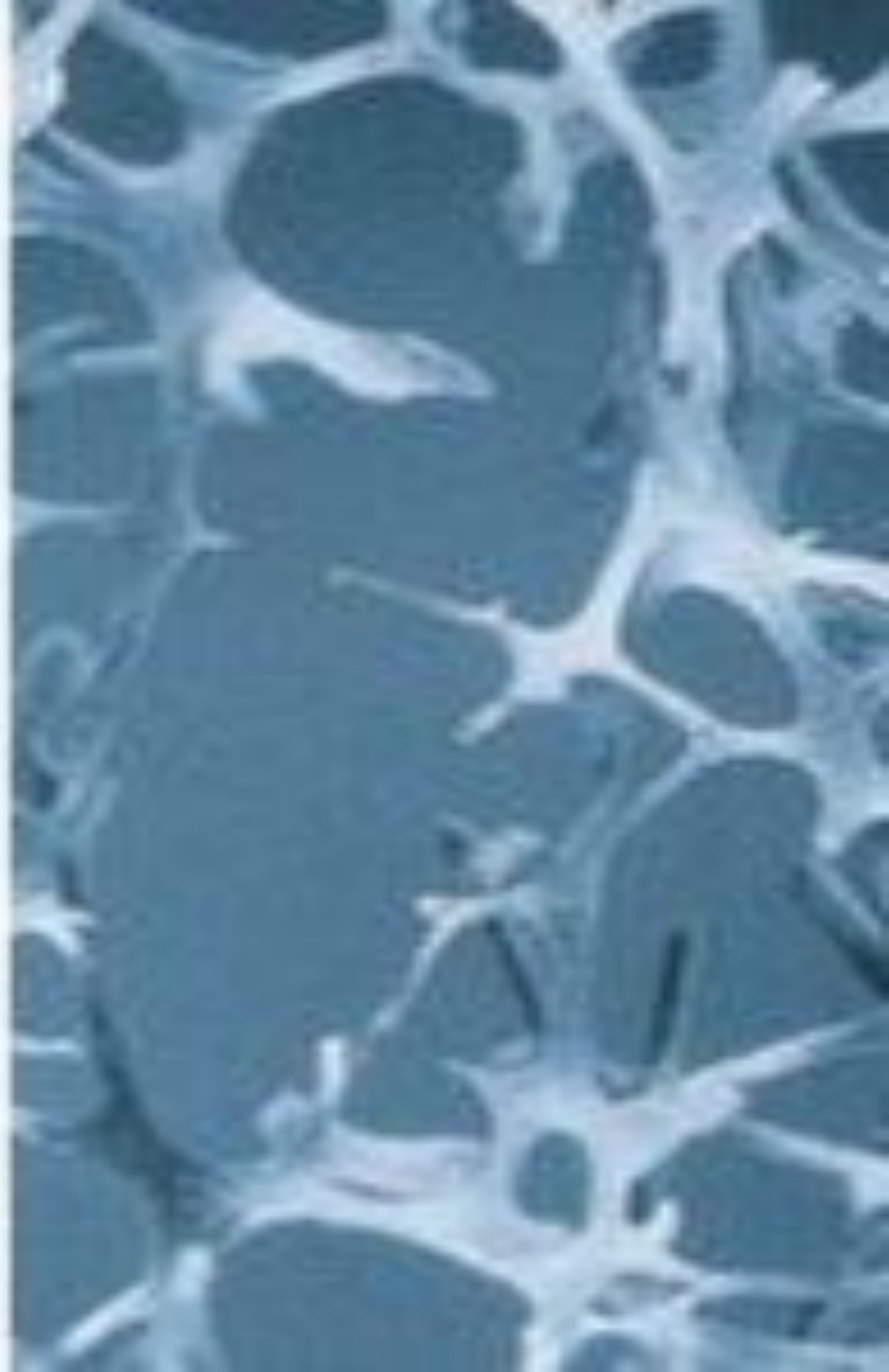


# MENOPOZ VE OSTEOPOROZ

# OSTEOPOROZ (KEMİK ERİMESİ) NEDİR?

Herhangi bir sebeple kemik kütlesinde azalmaya ve kemiğin mikroskopik mimari yapısındaki bozulmaya Osteoporoz denir.





# OSTEOPOROZ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Bel ve sırt ağrısı
- Boyda kısalma, omurgada kırık
- Sırtta kaburlaşma, omuzlarda yuvarlaklaşma
- El bileğinde kırık
- Kaburga kırıkları
- Kalça kemiğinde kırık





**OSTEOPOROZDA İLERLEYİCİ BOY KAYBI**

# KADINLARDA OSTEOPOROZ ERKEKLERDEN DAHA MI ETKİLİDİR?

Kadınlarda, menopoz sırasındaki östrojen azalması nedeniyle (östrojen kemik kaybını engeller ya da yavaşlatır) erkeklerden dört kat daha yüksek olasılıkla osteoporoz gelişir.



# MENOPOZUN KEMİK KİTLESİNE OLAN ETKİLERİ

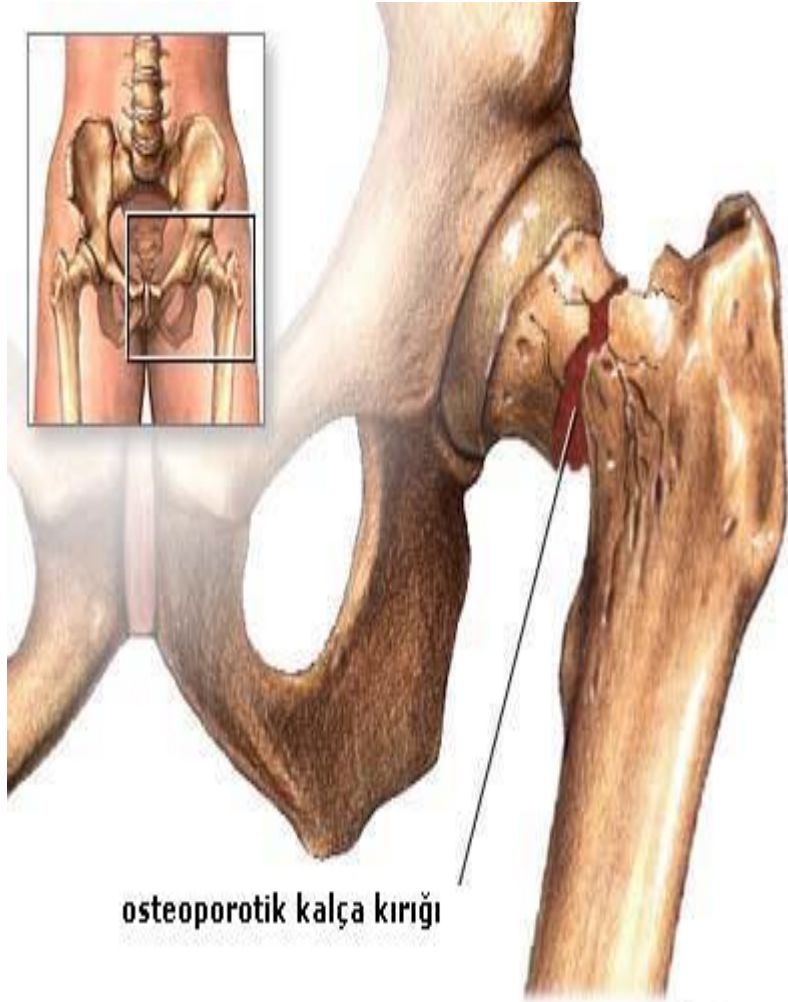
Menopoz sonrasında overler estrogen sentezleyemediği için, kemik kaybında hızlanma meydana gelir.

Estrojen tedavisinin kemik kitlesini koruduğu ve osteoporozla bağlı kırıkları önlediği iyi bilinmektedir.

Menopozun ileri dönemlerinde (60 yaşından sonra) kalsiyum alımına da dikkat edilmelidir







osteoporotik kalça kırığı

ADAM.



NORMAL



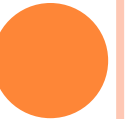
OSTEOPOROZ



İLERLEMİŞ OP

OSTEOPOROZUN OMURLARDA YAPTIĞI DEFORMASYON

1992'de yapılan bir çalışmada, kalça kırıklarının, kalsiyum alan yaşlı kadınlarda almayanlara oranla %30 daha az olduğu görülmüştür. Bu gruptaki kişilerin  yıl sonraki takiplerinde de kalsiyum alanların kırık oranı hala %15 daha azdır.



# RİSK FAKTÖRLERİ

## **Engellenemeyen:**

- Kadın olmak
- İnce yapılı, kısa boylu olmak
- Açık renkli olmak
- Menopozda olmak
- İleri yaşta olmak
- Ailede osteoporozlu hasta olması



## **Engellenebilir:**

- Yeterli kalsiyum ve D vitamini almamak
- Yeterince güneş görmemek
- Aşırı sigara içme
- Aşırı kahve ve kafeinli içecekler
- Aşırı alkol kullanımı
- Sürekli fazla protein alma
- Hareketsiz yaşam sürme



## ENGELLENEBİLİR:

- Uzun süre yatağa bağımlı kalmak
- Kemik yıkımını hızlandıran bazı ilaçlar (kortizon, heparin, tiroid, epilepsi ilaçları gibi )
- Bayan sporcularda amenoreye neden olacak kadar aşırı egzersiz



# OSTEOPOROZ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Erken teşhis için kemik yoğunluğu ölçümü yapılır.

Günümüzden osteoporoz teşhisi için DEXA Dansitometrisi adı verilen ölçüm yapılmaktadır.

Kan ve idrar tahlilleri ile diğer kemik hastalıkları ile ayırım yapılır.



# KEMİK ERİMESİ SAPTANDIKTAN SONRA YILLIK KAYIP NE KADAR OLUYOR?

Kemikler gelişimini tamamladıktan sonra otuzlu yaşlardan itibaren çok hafif bir kayıp başlar.

Normalde yılda %1-2 lik kayıp vardır. Bu normal kayıp menopozda kadınlarda birden çok hızlanır.



# kemik kütlesi (kalsiyum gram olarak)

1000

500

0

20

40

60

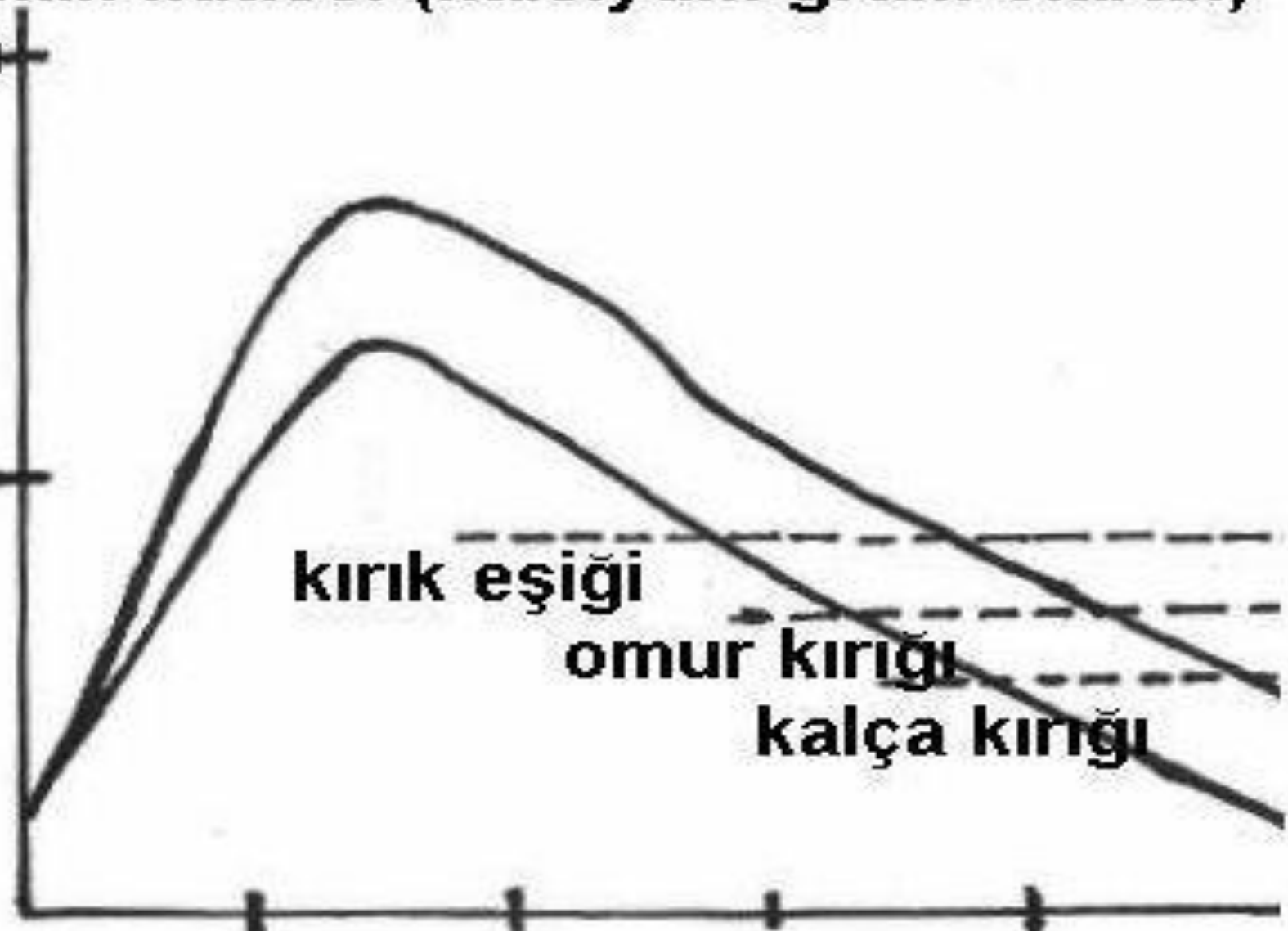
80

(yaş)

kırık eşiği

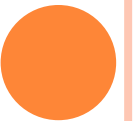
omur kırığı

kalça kırığı





**Egzersiz ve beslenmede  
nelere özen  
gösterilmeli?**



# KEMİK KÜTLESİNİN ARTMASINDA HANGİ VİTAMİN VE MİNERALLER ETİKİLİ OLUYOR?

Kemik sağlığında en önemli mineral **kalsiyum** en önemli vitamin **D vitamini**dir.



## Önerilen Günlük kalsiyum miktarları:

Çocuklar.....800 mg/gün

Ergenlik çağındakiler.....1200 mg/gün

40 yaşına kadar kadınlar.....1000 mg/gün

40 yaşının üzerindeki kadınlar.....1500  
mg/gün

Gebe ve emziren kadınlar.....1200  
mg/gün

Süt ve süt ürünleri, balık, yeşil yapraklı sebzeler, kuru yemiş kalsiyumdan zengin besinlerdir.



- Ayrıca kemiklerin güçlenmesinde düzenli egzersizler de çok önemlidir.
- Osteoporoz tedavisinde kemiklerin vücut ağırlığını taşıdığı tip olan yük verme egzersizleri yapılır.  
Yürüyüş, aerobik egzersiz, dans bunlara örnektir.



# OSTEOPOROZ VE DİYET

1. Meşrubatların fazla içilmemesi
2. Fazla fosfor içeren gıdaların yenmemesi
3. Hayvansal protein alımının azaltılması
4. Bitkisel proteinlerin tercih edilmesi ( baklagiller )
5. Süt ve süt ürünlerinin fazla miktarda alınması
6. Kalsiyumdan zengin beslenme ( süt, yoğurt, asma yaprağı, tarhana, pekmez..... )





# TEDAVİDE KULLANILAN BAŞLICA YÖNTEMLER NELER?

1. İlaçların düzenli kullanılması ve düzenli doktor kontrolü
2. Egzersizlerin düzenli uygulanması
3. Yaşam tarzında değişiklikler yaparak düşme ve kazaları önlemek
4. Dengeli beslenme ile yeterli kalsiyum ve D vitamininin alınması önemlidir.



# OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:

- Çocukluktan itibaren kalsiyumdan zengin diyet, menopozda ve yaşlılıkta diyete ek kalsiyum alınmalı
- Yürüyüş - merdiven çıkma gibi egzersizler yapılmalı
- Ağırılık taşımanın kemik kütlesini arttırmaya yararı vardır.
- Güneşli günlerde, açık havada cilt güneşe maruz tutulmalı







- Sigara, alkol ve kemik yıkımını arttıran ilaçları kullanmaktan kaçınmalı
- Menopoza girince, sakıncalı değilse uzun süreli ( 5-10 yıl ) hormon tedavisi kullanılmalı
- Kemik metabolizmasını etkileyen hastalık varsa uygun ve erken tedavisi sağlanmalı



**MENOPOZUN HAYATINIZIN DOĞAL BİR  
DÖNEMİ OLDUĐUNU UNUTMADAN,  
GEREKLİ ÖNLEMLERİ ALARAK  
MUTLU YILLAR GEÇİRİLEBİLİR...**

