



1 Dakika Nefes 1 Ömür

- Amerika'da yapılan bu çalışma; solunum egzersizinin, tansiyonu düşürme ve endotel iyileşme üzerine etkisinin incelendiği ilk çalışmadır.
- Çalışmada; 50-79 yaş arasındaki bireylere 6 hafta boyunca yaptırılan solunum egzersizlerinin tansiyon ve kalp atım hızına etkisi incelendi.
- Solunum egzersizi yapan hastalarda 6.haftanın sonunda endotelial nitrik oksit sentezinin arttığı, oksidatif stresin azaldığı görüldü.
- Sistolik kan basıncının 9 mmHg azalması, kardiyovasküler ölüm oranında %30-40 düşüş ile ilişkilendirildi.
- 6 hafta boyunca haftada 6 gün, günde 30 kez 1 dk'lık derin nefes egzersizi yapanların; tansiyon, kalp hızı ve enflamasyon seviyelerinde ciddi düzelme saptandı.



Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8403283/>

Kronik Hastalıklar ve Demans



- BMJ dergisinde Şubat 2022 tarihinde yayınlanan bir araştırmada bilim adamları, demans ile orta yaştaki çoklu kronik hastalıklar arasındaki bağlantıları araştırdılar.
- Çalışmaya 35-55 yaş aralığında 10095 kişi alındı, 32 yıl boyunca takip edildiler ve başlangıçta hiçbirinin demansı yoktu.
- Ele alınan kronik hastalıklar ise; kalp hastalığı, felç, kalp yetmezliği, diyabet, hipertansiyon, kanser, böbrek hastalığı, obstrüktif akciğer hastalığı, karaciğer hastalığı, depresyon, depresyon dışındaki zihinsel sağlık durumları, parkinson hastalığı ve artrit idi.
- Sonuçta, 55 yaşında çoklu kronik hastalığa sahip kişilerin diğer kişilere kıyasla 2,4 kat daha fazla demans riskine sahip olduğunu buldular.
- Ayrıca demans riski, çoklu morbiditenin ortaya çıktığı her 5 yılda bir %18 arttı.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-068005>

Kuru Erik ve Osteoporoz

- » 2030 yılında 50 yaş ve üzeri osteoporozu olan kadın sayısının 13.6 milyona ulaşacağı beklenmektedir.
- » Yayınlanan bir derlemede; mineraller, K vitamini, fenolik bileşikler ve diyet lifi gibi birçok besinsel faydaya sahip olan kuru eriğin osteoporoz tedavisinde olumlu etkileri incelendi.
- » Araştırmacılar, 16 prelinik çalışmada; kuru eriğin inflamasyon ve oksidatif stresi azaltmaya yardımcı olduğuna ve postmenopozal kadınlarda kemik sağlığını desteklediğine dair kanıtlar buldular.
- » Bu çalışmalarda 6 ay boyunca günde 50–100 gram kuru erik yemenin, toplam kemik mineral kaybını önlediği ve kuru erik yemeyen kadınlara kıyasla TRAP-5b'yi (kemik erimesinin bir göstergesi) azalttığı gözlemlendi.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34978320/>

Kırımlı Aziz Bey



KIRIMLI DR. AZİZ BEY

- » 1840 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de kolağası rütbesi ile mezun oldu. Arkadaşları ile "Cemiyet-i Tıbbiye-i Osmani" adlı gizli bir örgüt kurarak bilim dilinin Türkçe olması için mücadele etti; Fransızca Tıp Sözlüğü çevirisi ve Türkçe tıp kitabı yazmak için çalıştı.
- » Aziz Efendi ve arkadaşlarının çabaları sonucu 1867'de ülkenin ilk sivil tıp okulu "Mektebi Tıbbiye-i Mülkiye" kuruldu. O sırada binbaşı rütbesinde olan Aziz Efendi, okulun ilk dekanı oldu; ve derslerini Türkçe verdi.
- » Kırımlı Aziz Bey, kimya sembollerinin, Latin harfleri yerine Osmanlı harfleriyle gösterilmesini önermiş ve kitabında bütün denklemleri bu harflerle yazmıştır. "Emraz-i Umumiye" (1870) adlı bir de Genel Patoloji kitabı da kaleme almıştır.
- » Kırımlı Aziz Bey, Türk Kızılayı'nın temelini oluşturan "Mecruhin ve Marday-ı Askeriye İmdat ve Muavenet Cemiyeti" (Asker, Hasta ve Yaralılara İmdat ve Yardım Derneği)'nin kuruluşunda da öncü rol oynamıştır. Cemiyetin kurulduğu 11 Haziran 1868 tarihi, Türk Kızılayı'nın kuruluş günü kabul edilir.
- » Uluslararası Kızılhaç Örgütü'ne bağlı derneğin sembol olarak Kızılhaç yerine Kızılay'ı kullanmasını önerdi ve Kızılay amblemini çizdi.
- » Aziz Bey, 1878 yılında hayatını kaybetti.

Makalenin tamamı için tıklayınız

[http://kizilaytarih.org/yayinlar/7\)turk-kizilayinin-kurucularindan-kirimli-draziz-bey-profdrsef.pdf](http://kizilaytarih.org/yayinlar/7)turk-kizilayinin-kurucularindan-kirimli-draziz-bey-profdrsef.pdf)