



Yaşlılık ve Beslenme

- İltihaplanma olarak adlandırılan durumun yaşa bağlı birçok hastalığa ve yaşlanma sürecinin ilerlemesine önemli ölçüde katkıda bulunduğu inanılmaktadır.
- İltihaplanma ve beslenme arasındaki etkileşim hakkında bilinenleri değerlendirmek amacıyla yayınlanan bu incelemeye göre;
- Akdeniz diyeti de dahil olmak üzere sağlıklı diyetlerin, iltihaplanmayı doğrudan etkilediği görüldü.
- Sağlıklı bir diyetin bileşenleri arasında; tam tahıllar, sebzeler ve meyveler, kabuklu yemişler ve balıkların daha fazla alınması daha düşük iltihaplanma ile ilişkiliydi.
- Bağırsak mikrobiyotasının dengesinin bozulması da yaşlanmayla ilişkili sağlıksızlığa ve iyi olma halinin bozulmasına katkıda bulunmaktadır.



Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35219904/>



Kayak ve Depresyon

- » Ultra uzun mesafeli bir kros kayağı yarışına katılımın daha düşük depresyon riski ile ilişkisini araştırmak için 395.369 kişi 21 yıl boyunca takip edildi.
- » Bu kayakçılarda depresyon riski, kayak yapmayanların neredeyse yarısına göre daha düşüktü.
- » Erkeklerde daha yoğun egzersiz, daha düşük depresyon insidansı ile ilişkilendirildi. Egzersiz yoğunluğunun, kadınlarda depresyonu etkilemediği görüldü.
- » Hem erkek hem de kadın kayakçıların depresyon insidansının kayak yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna varıldı.

Makalenin tamamı için tıklayınız



Gündüz Uykusu ve Alzheimer

- » Yeni yapılan bir çalışmada, 1401 kişide gündüz şekerlemesinin Alzheimer ile olan ilişkisi 14 yıllık takip süresi boyunca incelendi.
- » Yaşlı yetişkinler, yaşlanmayla birlikte daha uzun ve daha sık şekerleme eğilimindeyken; Alzheimer tanısının da, şekerleme süresi/sıklığındaki yıllık artışları ikiye katlayarak bu değişimi hızlandırdığı görüldü.
- » Daha uzun ve daha sık şekerleme, Alzheimer riskinin artmasıyla ilişkilendirildi.
- » Çok fazla gündüz uykusu ve Alzheimer arasında çift yönlü bir ilişki olabileceği veya ortak patofizyolojik mekanizmaları paylaşabileceği belirtildi.

Makalenin tamamı için tıklayınız

Prof. Dr. Alaeddin Yavaşca (1926 - 2021)



- 1 Mart 1926'da Kilis'te doğan Yavaşca 1951 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olarak hekimliğe başladı.
- İstanbul Üniversitesi 1. Kadın Doğum Kliniğinde, Ord. Prof. Dr. Tefik Remzi Kazancıgil'in yanında Haseki Hastanesinde ihtisasını yaptı ve 1955 yılında Kadın-Doğum Mütahassısı oldu.
- Sırasıyla Zeynep Kamil Doğumevi, Taksim İlk Yardım Hastanesi, Şişli Etfal Hastanesi'nde Başasistanlık ve Şef Muavinliği görevlerini yapmış, 1969 yılında açılan Vakıf Gureba Hastanesi Şeflik imtihanına girmiş, imtihanı kazanıp o tarihten 1976 yılına kadar adı geçen Hastanede Kadın-Doğum Kliniği Şefliği yaparak, bu hastanede olmayan Doğum Bölümünü kurmuştur. 1976 yılında da, boşalmış olan Haseki Hastanesi Kadın-Doğum Kliniği Şefliğine naklen atanmıştır. Bu süreler içinde birçok Kadın-Doğum Mütahassısları yetiştirmiştir. 1985 yılı 1 Ekim tarihinde aynı hastanenin Başhekimisi de olmuştur.
- Prof.Dr. Alaeddin Yavaşca'nın musiki hayatı; doğduğu ve ailece bağlı bulunduğu Kilis'te küçük yaşlarda başlamış, daha 8 yaşındayken musiki dersleri almıştır.
- 1950 yılında açılan imtihanı kazanarak İstanbul Radyosunda solist icracı olmuş, zamanla Türkiye Radyolarında ve TRT Bünyesinde "Danışma, Denetleme ve Repertuar Kurullarında üyelik ve başkanlık dahil önemli görevler almıştır. 1991 yılında ise devlet sanatçısı ünvanını almıştır.
- 284 adet ödülü ve bir çok eseriyle musiki tarihimizde önemli yerini almıştır. 2021 yılında aramızdan ayrılmıştır.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<http://www.alaeddinyavasca.com/index.php>