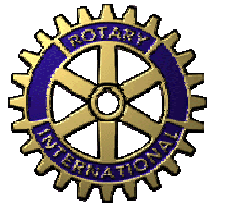


# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2013 - 2014

Gary C.K. HUAN (UR Bşk.)

Müfit ÜLKE (2420.Böl.Guv.)

Ali DOĞAN(1.grup .Guv.Yrd.)

Tarih: 26.12.2014

Toplantı No:

1866 / 25

Bülten No: 14670

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

## DUYURULAR

Merhaba Sevgili Dostlar,

Bu hafta 2014'ün son kulüp toplantısını Rotary Evi'nde gerçekleştirdik. Eşli olarak bir araya geldiğimiz toplantımızda hem yeni yıla hep birlikte merhaba dedik hem de bu senenin meslek hizmet ödülünü takdim ettik. Ayrıca bu akşamda Anıl-Mert-Kenan üçlüsü bizlere hoş ezgilerle eşlik etti, toplantıya keyif kattılar, teşekkür ediyoruz. Belirttiğim gibi gecenin önemli etkinliği, aynı zamanda konuşmacı konuğumuz olan Hidayet ABACIOĞLU'na Meslek Hizmetleri Ödülü'nün takdim edilmesiydi. "Ayakkabı Usta"sı olan ABACIOĞLU, Edirne-İstanbul-Paris üçgeninde cereyan eden hikayesini, 89 yıllık bir yaşam deneyiminden süzerek bizlerle paylaştı. Kendisini tanımaktan memnun olduk.

Dönemimizin önde gelen amacı olan "Burslar, Eğitime, ve Eğitim Kurumlarına Katkı" sloganına uygun olarak Governörümüz Müfit Ülke ve eşlerinin katılımıyla okul ziyaretleri gerçekleştirdik. Rotary-Unicef kapsamında bir okul olan Karaağaç Ortaokulu'nu ve ayrıca Atatürk Ortaokulu'nu ziyaret ettik. Atatürk Ortaokulu'na sınıf tahtalarının yenilenmesi ve kitap bağıışı desteklerimiz oldu. Çocukların ve öğretmenlerinin yüksek enerjisini hissettiğimiz güzel bir ziyaret olduğunu düşünüyorum.

Ayrıca 19 aralık Cuma akşamı Bulgaristan Haskovo Rotary Kulübü 'nün davetlisi olarak eşlerimizin de katılımıyla gerçekleştirdiğimiz toplantı ve akşam yemeği de çok güzel geçti. Dönem başkanına kulübümüzün bayrağı ve küçük bir hediyesini takdim ettim. Yüksek katılımlı ve eğlenceli bu ziyarete katılmayan dostlarımızı da diğer toplantılarda aramızda görmek isterim. 2015'i karşılamaya hazırlandığımız bu günlerde; yeni yılınızı kutlar, sevdiklerinize birlikte mutluluklar dilerim.

"Rotary ile ışık saçın"

Rotaryen saygı ve sevgilerimle.

**Cengiz TUĞLU** 2014 – 2015 Dönem Başkanı

[Bültenimiz 8 sayfadır](#)

02.Nisan 2014 itibarıyla Dünyada 1.220.115 Rotaryen ve 34.558 kulüp bulunmaktadır.

**MUTLU GÜNLERİMİZ** :

01.OCAK Munise EREN

01.OCAK Serpil GÜMÜŞDERE Doğum Günü **KUTLARIZ...**

Önümüzdeki hafta toplantımız: **06.Ocak.2015 Salı** Salı saat 19.00 de Rotary Evinde.

Başkan : Cengiz TUĞLU

Sekreter +Gel.D.B.: Demirkan ÇAĞLAYAN

Sayman : İsmail BİLGİ

Üye : Muzaffer MEMİŞ

Geç.D.B. : Halil ALTUĞ

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13 [edirnerotary@gmail.com](mailto:edirnerotary@gmail.com) - [www.edirnerotary.com](http://www.edirnerotary.com)

## ALZHEİMER HASTALIĞINI ÖNLEMENİN EN BASİT 25 YOLU

Alzheimer hastalığı hepimizin ödünü koparıyor. Yaşlandıkça aklınızı kaybetme düşüncesi korku vermekte ve en bilinen şekli ile bunaklıktan, Alzheimer hastalığından kaçınmak veya hızını yavaşlatmak için yapabileceğimiz pek az şeyin olması, daha önce işi daha da kötü yapıyordu.



**Ancak araştırmalar Alzheimer hastalığı riskini artıran veya azaltan pek çok faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bunları uygulayarak hastalığın gelişme şansını büyük ölçüde kesebilirsiniz:**

### 1. Ayak bileğinizi kontrol edin

Ayağınızdaki kan akışının yavaş olması beyninizde sorun olduğunu gösteren bir işarettir ve basit bir test, beyin kavrama durumunu ve inme ve bunama olasılığını doğrulayabilir. Kuram, kan damarı sağlığıdır ve bu tüm vücut için aynıdır. Tıkalı arterlerin derecesi ve ayaklardaki kan akışı, beyin kan damarlarında koroner arter hastalığının varlığını gösterebilir. Doktorunuzdan, ultrason cihazı ve bir kan basıncı manşonu ile yapılan, ayak bileğinizdeki kan basıncı ile kolunuzdakini karşılaştıran ayak bileği-kol endeksi (ABI) testi yapmasını isteyin. Kan akışındaki zayıflamayı düzeltmek için doktorunuz size step-up (basamak inip çıkma) egzersizi önerebilir veya beslenme ya da ilaç tedavisinde değişiklik yapabilir.



### 2. Antioksidan yönünden zengin gıdalar

Belirli gıdalar, belleğin zayıflamasını yavaşlatan ve Alzheimer hastalığını önlemeye yardım eden antioksidanları beyninize gönderir. Bunun için tüm meyve ve sebzeler iyidir ancak bunlar arasında **kara ağıdudu, mürver ağacı dutu, kara üzüm ve yaban mersini** en önde gelir.

### 3. Kötü yağlardan uzak durun

Tükettiğiniz yağın tipi, beyin işlevlerinizi daha iyi ya da daha kötü yapıyor. Beyin hücrelerinin yetersiz olmalarına yol açarak gelişimini engelleyen **doymuş yağlardan** uzak durun. Süt, peynir, dondurma dahil yağ oranı düşük veya yağsız süt ürünleri tüketin. Derin dondurulmuş gıdaları azaltın.

### 4. Daha büyük bir beyniniz olsun

Siz 30 veya 40 yaşlarına ulaştığınızda beyniniz küçülmeye başlar ve böylece öğrenmek daha uzun sürer. Ancak bilim adamları şimdi, öğrenme eylemi yoluyla beyninizin boyutunu arttırabileceğinize inanıyor. **Yeni şeyler üzerinde durun, beyninizi uyaran yeni bir şeyler öğrenmeye çalışın veya arkadaş çevrenizi genişletin.**



### 5. Çukolata Tedavisi

Çukolatanın ana maddesi kakao, güçlü kalp ve beyin koruyucu özelliklere sahip flavanoidler denilen çok yüksek antioksidan yoğunlukları içerir. Sıcak kakao içmek beyne kan akışını artırır. Toz kakaodaki flavanoidler, sütlü çukolatadaki iki katına sahip olan siyah çukolatadaki flavanoidlerin iki katını içerir. Beyaz çukulatada sıfırdır.

### 6. Östrojen kanıtı

Alzheimer hastalarının yüzde seksen altısı, belleği arttıran östrojen hormonunun korunmasını belki de yaşamlarının yarısı boyunca kaybeden, kadınlardır. Aksi doktorunuz tarafından istenmedikçe, ilerideki bunaklık ve inme risklerinin başladığı menapoz döneminde hemen östrojen almaya başlayın.

### 7. İyi kolesterolü yükseltin

İyi tip HDL kan kolesterolünün sizi kalp hastalıklarından koruduğu çok iyi bilinir. Ayrıca, beyninizi de koruyabilir. Araştırmacılar, beyin hücrelerini tahrip eden yapışkan maddeleri önlediğini ve beyin hasarını azaltmakta antiinflamatuvar (iltihaplanma önleyici) olarak görev yaptığını ileri sürüyor. İyi kolesterol düzeyini arttırmanın yolları **egzersiz yapmak, fazla alkol almamak ve kilo vermektir.**

## 8. Google falan

İnternette arama yapmak yaşlanan beyni, bir kitap okumaktan çok daha fazla uyarıyor. MR görüntüleme taramaları, deneyimli sörfçülerinin acemi olanların beyin faaliyeti kıvılcımlarının iki katına sahip olduğunu gösteriyor. Bilgi aramak, bir şey satın almak veya oyun oynamak için internette girin. Bunun beyinize ne kadar yararı olacağı bilinmiyorsa da pasif uğraşlardan daha iyi olduğu muhakkak.



## 9. ApoE4 geni

Bunu okuyan siz dört kişiden biri, geç-başlangıçlı Alzheimer hastalığının gelişimine karşı sizi üç veya on kez daha fazla duyarlı yapan bir genetik süre-bombasına sahiptir. Buna apolipoprotein E4 geni deniyor. Eğer ebeveynlerin birisinden tek değişkenli bir ApoE4 kalıtı alırsanız Alzheimer riski üçe, her iki ebeveynden de çift doz alırsanız risk 10'a katlanıyor. ApoE4 gen tipinizi doğrulamak için doktorunuzdan bir DNA testi yapmasını isteyin.

## 10. Kahveye evet deyiniz

Kahve beyin yaşlanmasına karşı bir güçlendirici olarak ortaya çıkıyor. Antiinflamatuvar olup beyinde kolesterolün hastalık etkilerini durdurmaya yardım ediyor ve tümü bunamayı destekleyen inme, depresyon ve diyabet risklerini kesiyor. Kahve, nöronik ölümü durduran ve diyabeti azaltan yüksek antioksidan ve kafein içermekte. Çoğu kişi için iki veya dört fincan günlük kahve alımı zarar vermiyor ve yardımcı oluyor.

## 11. Zayıflık tehlikeleri

60 yaştan sonra veya bu yaşlarda açıklanamayan kilo kaybı Alzheimer hastalığının işareti olabilir. Bir araştırma, kadınların bunama öncesi en az 10 yıl kilo kaybı ile başlayan bir hastalık geçirdiğini gösteriyor. Kiloları eşit olan kadınlar arasında, bunama gelişimine devam edenlerin otuz yıl içinde zayıfladıkları ve Alzheimer hastalığı olmayan kadınlardan ortalama 5.5 kg daha az kilolu oldukları görülmüştür. 60 yaşından sonra açıklanamayan kilolar konusunda doktorunuzla konuşun.

## 12. Şarap içmek

Günde bir bardak şarap bunaklığı geciktirmeye yardımcı olabilir. Araştırmacılar alkolün antiinflamatuvar olduğunu ve bunaklığı engellemeye yardımcı olan iyi kolesterolü yükselttiğini söylüyor. Kırmızı şaraptaki yüksek antioksidanlar, bunaklık karşıtı ek etki sağlıyor. Bu antioksidanlar arter rahatlatıcı, kan damarlarını genişletici ve bilişsel işleyişi teşvik eden kan akışını arttırıcı işlev görüyor.

## 13. İlk işaretleri biliniz

Bellek sorunları ilk işaret değildir. Derin algıda bir düşme olduğunun farkına varabilirsiniz. Örneğin bir bardak suyu almaya uzanır ama onu pas geçer ya da caddenin karşısına geçerken uzaklığı yanlış değerlendirirsiniz.

Yap-boz bulmaca yapmak veya bir haritaya bakmak kafa karıştırıcı olabiliyor. Koku duyunuzu kaybetmek, aynı soruyu tekrar tekrar sormak veya kişisel eşyaları garip yerlere (anahtarları buzdolabına) koymak da erken bir işaret olabilir. Bellek sorunlarının farkına varmamak, daha başarılı yaşam biçimi değişiklikleri ve ilaçlar, olası erken işaretler olarak değerlendirilir.

## 14. Akdeniz diyeti

Akdeniz diyeti, yaşadığınız yer neresi olursa olsun, beyni bellek bozulması ve bunaklıktan korumaya yardım edebilir. Araştırmalar, Yunan ve İtalyanların yediklerinin beyin gıdaları olduğunu tutarlı olarak ortaya koyuyor. Bu yeşil yapraklı sebzeler, balık, meyveler, fındık, ceviz, baklagiller, zeytinyağı ve biraz şaraptan oluşan zengin diyeti uygulamak Alzheimer hastalığı şansını neredeyse yarı yarıya azaltabiliyor. Sadece bir veya birkaç gıdaya bağlı olmak yerine bu, beyin hücrelerini oksidatif hasarlardan koruyan bir antioksidanlar dizini dahil beyine iyilik eden karışık birçok gıdadan oluşan bir menüdür.



## 15. Orta Yaş Şişmanlığı

Beyniniz kilolu olmanızı dikkate alıyor. Bir araştırma, normal kilolu olanlara göre obez kişilerin %8, fazla kilolu olanların ise %4 daha az beyin dokusuna sahip olduklarını ortaya koymuştur ki bir bilim adamına göre şişmanlık Alzheimer hastalığı riskini büyük ölçüde arttırıyor. Ayrıca, beyin Alzheimer hastalığının hedef aldığı alanlarında beyin küçülmesi meydana geliyor ki bu planlama, uzun süreli bellek, dikkat ve yürütme işlevleri ile hareketlerin kontrolü için son derece önemlidir.

Genç veya orta yaşta iken erken kilo artışı belirtilerini dikkate alınız. 70 yaşından sonra aşırı şekilde obez olmak, Alzheimer hastalığı riskini arttırmıyor ancak bilişsel işleyişi uyarıcı en iyi yol olan ve Alzheimer hastalığının başlamasını her yaşta geciktirebilen eksersiz yapmayı ihmal edebilirsiniz anlamına da gelmiyor.

### 16. Uykunuzu tam alın

Uykusuzluk beyin hücreleri için toksik (zehirleyici) dir. Uyku, bellek kaybı ve Alzheimer hastalığına karşı beyninizi korumakta şaşırtıcı güçlere sahiptir. Alzheimer hastalığını birincil olarak kışkırtan, bir bilim adamına göre sizi hızlandırılmış risk altına sokan ürkütücü beyin toksini peptit beta-amloid düzeylerinin yönetilmesine yardım eden harika bir ilaçtır. Bir araştırma, ortalama beş veya daha az saat gece uykusunun, şeker hastalığına ve Alzheimer'e yol açan obeziteye sebep olabilen tehlikeli karın bölgesi organlarının büyük ölçüde yağlanmasıyla doğrudan ilgili olduğunu göstermiştir. Uyku bozuklukları olanlar, şekerlemeler yapın ve tedavi olun.

### 17. Sosyal çevrenizi genişletin

Alzheimer hastalığından ölen sosyal çevresi çok geniş 90 yaşındaki bir kadının beyni üzerinde araştırma yapan bilim adamları, kadının sahip olduğu geniş sosyal çevrenin, onun beynine Alzheimer hastası olduğunu fark ettirmeyen güçlü bir "kavramsal rezerv" sağladığını buldular. Bunun nasıl olduğu bir gizem, ancak arkadaşlar ve aile ile etkileşimde bulunmak görülüyor ki beyni daha verimli yapıyor. Beyin Alzheimer'in bıraktığı kırık bağlantılara bypass yapmak için değişik iletişim yolları buluyor. Arkadaşlar ve aileyi sıkça görün ve sosyal çevrenizi genişletin.

### 18. Gerilimin üstesinden gelin

Vücudunuz gerilim (stres) altındayken kortikosteoritler adı verilen ve bir bunalım durumunda sizi koruyan hormonlar üretir. Ancak iş sorunları, trafik ve parasal kaygılar gibi günlük olayların tetiklediği sürekli gerilim hali tehlikeli olabilir. Bu, zaman içinde beyin hücrelerini tahrip ediyor ve yeni hücre oluşumunu bastırıyor, yani gerçekten beyninizi küçültüyor. Sevilen birisinin ölümü veya emeklilik gibi yaşam şeklinde değişiklik gibi ani olaylar, bunaklık öncesi ciddi ruhsal gerilim kalıntısı bırakıyor. Biliniz ki süreğen gerilim yaşlı insanların bellek azalması ve bunaklıktan korunmasızlığını artırıyor. Konu ile ilgili doktor öğütlerini uygulayın. Antidepresan kullanımı, danışmak, gevşeme tekniklerine ve diğer tedavi biçimlerine erken başlanması halinde bellek kaybına ilişkin gerilim önlenebilir.



### 19. Dişlerinize özen gösterin

Kötü durumdaki diş etleri beyninizi zehirleyebilir. Diş eti hastalığından sorumlu bulaşmanın (enfeksiyon), beyin bellek kaybı alanlarına ulaşan iltihaplı yan ürünler yaydığını bulan diş ile ilgili Amerikalı araştırmacılara göre, diş ve diş eti rahatsızlığı olan kişiler bellek ve kavrama testlerinden düşük puanlar alma eğilimindedir.

Sonuç olarak fırça kullanmak, diş ipiyle temizlik ve diş eti hastalığını önlemek yalnız diş eti ve dişlerinizin sağlıklı kalması değil belleğinizin daha keskin olmasına yardım edebilir. Bir başka araştırmada, çok ciddi diş eti yangısı olan yaşlı kişilerde bellek ve algılama bozukluğu belirtilerinin görülmesi, az şikâyeti olanlara göre iki veya üç misli daha olası olduğu görülmüştür.

### 20. Yeterli B12 vitamini alın

Yaşlandıkça kandaki B12 vitamin düzeyi düşüyor ve Alzheimer hastalığı şansı artıyor. Bunu gıdalardan özümseme yeteneğiniz, sonraki beyin bozulma yıllarına bir evre başlatarak orta yaşta azalmaya başlar. Oxford Üniversitesi araştırmacıları, yeterince B12 vitamini alamayan beyin küçüldüğünü ve eksikliğin nöronlar etrafındaki yağlı koruyucu miyelin kılıfını lime lime ederek beyin atropisine yol açtığını buldular. 40 yaşından sonra günlük 500 ile 1000 mg B12 vitamini alınız.

### 21. Her şeyde sirke

Sirkenin bellek azalmasına, yani yüksek kan şekeri, insülin direnci, diyabet ve diyabet öncesi hastalıklara ve kilo almaya yol açabilen risk faktörlerini azalttığına ilişkin birçok kanıt vardır. Araştırmacılar, insan ve hayvanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarda asidik gıdaların potansiyel glikoz düşürücü etkiye sahip olduğunu fark ettiler. Araştırmalar, diyabet, hızlı bunaklık ve bellek kaybı ile ilişkili kilo almayı ve obeziteyi engelleyici, iştahı ve gıda tüketimini frenlediğini de ortaya koydu. Sirkeyi salatalarınıza ve yemeklerinize ekleyin. Her tür sirke iş'e yarar.

### 22. Gözlerinizi kontrol ettirin

Eğer görmeniz çok iyi ve bunu yaşlandıkça koruyorsanız, bunaklığın gelişim şansı şaşıllacak şekilde, %63 düşüyor. Eğer görmeniz zayıfsa, kalan yaşamınızda göz muayenesi ve olası tedavi için doktora sadece bir kez gitmeniz, bunaklık olasılığını yaklaşık aynı miktarda azaltıyor. Görme sorunlarının bunaklığı nasıl geliştirdiği tam olarak açık değildir ancak görmenin zayıflaması, algılamayı azalttığına inanılan tüm sosyal etkinliklere, okumaya ve eksersiz gibi akılla ilgili ve fiziksel faaliyetlere katılımı zorlaştırıyor.



### 23. Köri baharatı tüketin

Toz halindeki köri, yapısında bellek azalmasını geciktirdiği bildirilen kurkumin bulunan sarı-portakal renkli hint safranıdır. Bir araştırma, az miktarlarda bile köri tüketen Hintlilerin kavrama testlerini daha iyi yaptıklarını gösteriyor. Kurkumin, algılamanın düşüşünü yavaşlatmak için Alzheimer'i tetikleyen amloid plakları oluşumunu (bu kişilerin beyinlerinde bulunan birikimler) engelliyor ve mevcut plakları yavaş yavaş yok ediyor. Haftada iki üç kaşık sarı renkli köri tüketilmesi veya yemeklere serpilmesi öneriliyor.

### 24. Diyabet Kontrolü

Tip 2 diyabet sizi Alzheimer hastalığına karşı korunmasız yapıyor. Araştırmalar, riskin ikiye üçe katlandığını ve diyabet ne kadar erken ise bunaklığın yerleşmesi ve bunaklık olasılığının o kadar yüksek olduğunu gösteriyor. Bazı uzmanlar Alzheimer hastalığını "beyin diyabeti" olarak adlandırıyor. İki bozukluğun da benzer nedenleri var – obezite, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, fazla yağlı ve şekerli diyetler, düşük fiziksel aktivite ve yüksek kan şekeri. Kısacası, şeker hastalığı nöronları tahrip ederek ve iltihaplanmayı yükselterek beyne çifte darbe vuruyor. Kan şekeri düzeylerinin düşük olması için ne mümkünse yapınız ve düşük doymuş yağ diyetini ve düzenli eksersiz yapmayı bırakmayınız,

nöronal hasarı önleyen bileşikler içeriyor.

Belirli miktarda yeşil çay antioksidanı, beyin hücrelerini öldüren beta-amloid toksisitesini (ağlılık) engelleyebiliyor. Normal ve yeşil çay içimine önem verin. Süt çayın antioksidan etkinliğini %25 azaltabiliyor, süt eklemeyin.



### 25. Çay için

Kanıtlar, çayın Alzheimer hastalığından önce gelen algılama kaybını önlediğini ve içtiğiniz çay kadar beyin olgunlaşmasının o kadar keskin olduğunu gösteriyor. Çayın sırrı bir gizem değildir. Çay yaprakları, kana geçen ve beyinde

Okyar YAYALAR'ın katkısı ile



Zaman akışı ve değişim...

19 ARALIK CUMA AKŞAMI BULGARİSTAN HASKOVO ROTARY KULÜBÜ ZİYARETİMİZ..



## ATATÜRK ORTAOKULU ZİYARETİMİZ



BU HAFTA 2014'ÜN SON KULÜP TOPLANTISINI ROTARY EVİ'NDE EŞLİ OLARAK GERÇEKLEŞTİRDİK. HİDAYET ABACIOĞLU'NA MESLEK HİZMETLERİ ÖDÜLÜ TAKDİM EDİLDİ.



