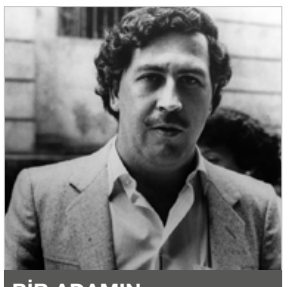
ANAMED & ANALİTİK GRUP
ANALİTİK ÇÖZÜMLERDE GÜVENCENİZ
www.anamed.com.tr sales@anamed.com.tr 0 216 331 17 07
ELGA BUCHI MILESTONE büchiglasuster Microfluidics INTEGRA ThermoFisher SCIENTIFIC PSS
PALL Brabender 90 Bellingham + Stanley a xylem brand THALESNANO PHOENIX Instrument sotax Solutions for Pharmaceutical Testing BRUINS INSTRUMENTS GABO QUALIMETER

LabMedya

Laboratuvar ve sağlık gazetesidir.
Yıl: 7 • Sayı: 42 • TEMMUZ - AĞUSTOS 2017



BİR ADAMIN BARON OLMA HİKAYESİ 62

HANNA® instruments
TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ
HANNA EDGE 2002 Ph METRE
- Dijital Tablet Görünümde
- 5.5'' LCD Ekranı ve Dokunmatik Tuş Takımı
- Dijital Akıllı Elektrotlar
- 5 Noktaya Kadar Kalibrasyon
- CAL-CHECK® özelliği
- GLP Uyumlu
- 1000 Data Kaydı
- Dahili Batarya ile 8 Saat Kullanım Ömrü

1.299TL Stoklarla Sınırlıdır

info Endüstri & Teknik Cihazlar
info@infoend.com.tr
www.infoend.com.tr
Maksimum verimlilik için
+90 212 709 46 36

ANT TEKNİK
THINK BIG, SEE BEYOND
|antteknik.com|

Olasılıkların ötesinde bir görüntüleme deneyimi...
Hücre Görüntüleme Multi-Mod Okuyucu
• 2D ve 3D hücre görüntüleme ve analizi • Hücre çoğaltma çalışmaları • Sitotoksisite
• Biyobelirteç miktarı • İlaç keşfi • Genetik analiz • İlaç emilim ve metabolizma
• Biyolojik ilaç keşfi ve geliştirilmesi • Çevresel testler • Gıda güvenliği
• Nükleik asit tayini • Protein kantifikasyonu
Think Possible BioTek
CYTATION IMAGING READERS
Fluorescence • Brightfield • Phase Contrast • Color Brightfield

12
Ünlü reklam ve araştırma şirketi JWT yeme-içme trendlerinin nereye gittiğini araştırmış. Laboratuvarda üretilip pişirilen tavuktan tutun da hayata meydan okuyan performans geliştiricilere kadar önümüzdeki yıllarda ne yiyip içeceğiz öğrenelim.

LABORATUVAR TAVUĞUNDAN, B12'Lİ KAHVEYE KADAR HAYATIMIZA GİREN YENİ GIDALAR

HERHANGİ BİR BAĞIMLILIKTAN NASIL KURTULUNUR? 16

Bağımlılık kıskacına girdiğinizde, dünyaya bakış açınız daralabilir ve sadece bağımlı olduğunuz maddenin seçimine odaklanabilirsiniz. Bunun dışındaki her şey; arkadaşlar, aile, iş önemini kaybeder.

HAYVANLAR DÜNYASINDA UYKU 60

Kimisi buz üstünde 3 dakikayla yetiniyor, kimisi bir dala tutunup aralıksız 20 saat kestiriyor. Tek ayak üstünde, tek gözü açık, hatta yüzerken uyuyanları da var.

ÇOCUKLARDA GIDA ZEHİRLENMESİ NASIL ÖNLENİR? 59

Havaların ısınmasıyla birlikte gıda zehirlenmesi vakaları artıyor. Özellikle çocukları bu tehlikeden korumak için ne gibi önlemler alınabilir?

GAZETELİK
Google play
Available on the App Store
10 › Yerel ve organik gıdaları neden tercih etmeliyiz?
06 › İklim dostu tüketici olmanın en kolay 5 yolu

GIDA KAYNAKLI MİKROBİK HASTALIKLAR, ZEHİRLENMELER

Prof. Dr. Kadir HALKMAN
› 04

KADINLARIN ENGEL TANIMAZ ALIŞKANLIĞI; MAKYAJ

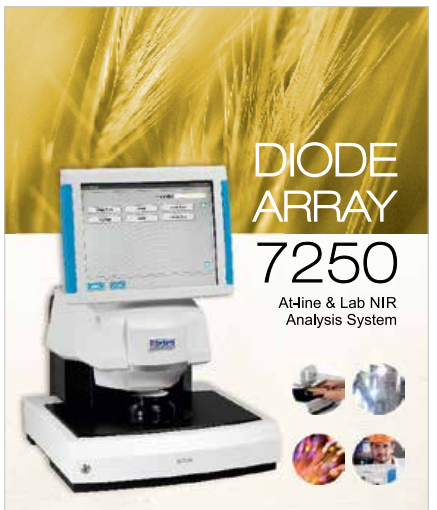
Prof. Dr. Nazan Apaydın DEMİR
› 54

HAVUZDAKİ KİMYASALLARDAN KORUNALIM!

Yük. Kimyager Hasan ÖZ
› 24

MEYVE ORANINA GÖRE İÇECEK TİPLERİ

Prof. Dr. Aziz EKŞİ
› 30



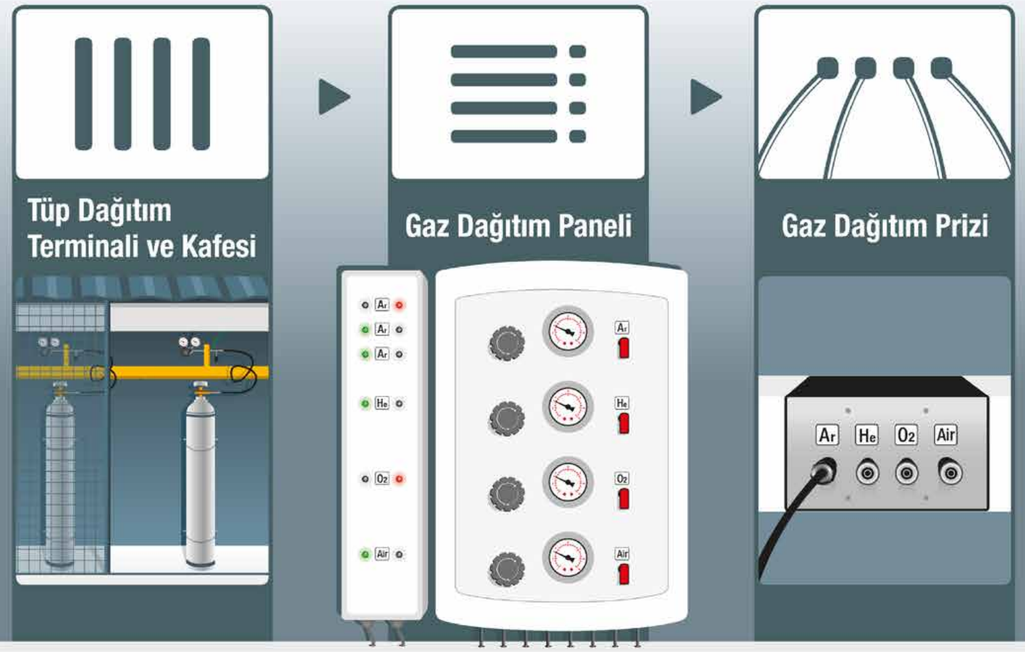
Perten Instruments a PerkinElmer company | ABP
+90 312 397 43 30
info1@abp.com.tr www.abp.com.tr

ISSN: 2148-953X • www.labmedya.com • bilgi@labmedya.com

QuattrO Gas

MERKEZİ GAZ SİSTEMLERİ

3 ADIMDA ÇÖZÜM SİSTEMİDİR



Bazı Referanslarımız

Adana Hıfzıssıhha Enstitüsü
Anadolu Plazma Tekno. Enerji Danış. Araş. ve Geliş. Merkezi
Ankara Meslek Hastalıkları Hastanesi Toksiloji Laboratuvarı
Ankara Zirai Mücadele Merkez Araştırma Enstitüsü
Aselsan - Üd- Mikrodalga Hibrit Modül Üretim Müdürlüğü
ASKİ Merkez Laboratuvarı
AVİS İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Diski Kimya Laboratuvarı Diyarbakır
G.Ü. Nano Tıp Laboratuvarı
GATA Biyokimya Laboratuvarı
Giresun Gıda Kontrol Laboratuvar Müdürlüğü
Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği
Konya Gıda Kontrol Laboratuvar Müdürlüğü
LÖSEV Gıda Kontrol Laboratuvarı
Toprak İlaç A.Ş. Adapazarı
TSE Denizli Bölge Müdürlüğü Laboratuvarı
Vestel Savunma Sanayi A.Ş. Arge Laboratuvarı

QuattrO GrouP
LABORATUVAR EKİPMANLARI

Varlık Mah. Yürekli Sokak Deniz Apt.
No: 11/1 Yenimahalle / ANKARA

Telefon : (0312) 215 38 59
Faks : (0312) 215 38 60

Web : www.quattrogas.com
E-Posta : info@quattrogas.com

www.quattrogas.com

marka6.com
TANITIM & PRODUKSİYON

TANINMASI GÜÇ CESETLER

UÇAK YA DA DENİZ KAZALARI GİBİ BÜYÜK FELAKETLERİN ARDINDAN DÜNYANIN EN HÜZÜNLÜ İŞİ BAŞLIYOR...

Adli tıp uzmanları ve emniyete ya da jandarmaya bağlı özel bir ekip, cesetlerin tanımlanması işini gerçekleştiriyor. Her açıdan zor bir görev. Çünkü, kurbanlardan geriye genellikle insanı hatırlatacak fazla bir şey kalmıyor. 19 Nisanda 2000 tarihinde Boeing 737 tipi uçağın Filipinler'deki dağlık bölgeye düşmesi sonucu 131 kişi yaşamını kaybetmişti.
8 Ocak akşamı Ankara'dan Diyarbakır'a giden Türk Hava Yolları'na ait RJ-100 tipi Konya uçağı, inişe geçtiği sırada yere çakıldı ve meydana gelen kaza sonucu paramparça oldu. Beş kişinin yaralı kurtulduğu olayda 75 kişi yaşamını yitirdi. Dicle Üniversitesi Spor Salonu'na konulan yolcu ve mürettebata ait 75 cesetten teşhis edilenlerin cenazeleri ailelerine teslim edildi.

Diyarbakır Cumhuriyet Başsavcısı kimlikleri saptanamayanlara DNA testi yapılacağını açıkladı...
Kazadan sonra bölgeye ulaşan itfaiye ve kurtarma ekipleri, yangını söndürüp hayatta kalanları hastanelere gönderdikten sonra dünyanın en zor işi başlamıştı: cesetlerin kimlik tespiti.

70'li yıllardan bu yana giderek büyüyen kitlesel turizm akımı ile birlikte, yaşanan kazalar da arttı ve kurbanların kimliklendirilmesi konusu daha önem kazandı. Çünkü, hızlı trenler ya da kapasitesi 650 kişiyi aşan dev airbuslar, her geçen gün daha çok insanı daha hızlı şekilde gideceği yere, ama ne yazık ki zaman zaman da ölüme götürebiliyor.

GENETİK PARMAK İZİ

İster deri isterse saç kökü, kan ya da doku örneği olsun, insan vücudundaki bütün hücrelerin çekirdeklerinde değişmez bir parmak izi bulunuyor: "dezoksiribonükleik asit" (DNA). Bir DNA analizi için, ölen kişiye ait yapısı bozulmamış birkaç hücre yeterli. Kimliklendirmenin yapılabilmesi için, uzmanlar bu kişinin evinden, örneğin tarağında ya da tıraş makinesinde kalmış saç kökü veya dökülmüş deri parçaları temin ediyor, olmadığı takdirde yakınlarından örnekler alıyorlar. Ölen kişi ile alınan örnekler karşılaştırılıyor. Karakteristik özellikler açısından uyuşuyorlarsa kimliklendirme yapılmış oluyor. Cesede ait örnekler, bozulmaması için, genellikle özel kanıt torbaları ya da içinde özel sıvılar bulunan kavanozlarla laboratuvara gönderiliyor ve yine aynı hassaslıkta saklanıyor.
Böyle büyük facialar yaşandığında televizyonlara yansıyanlar, sadece itfaiye ve kurtarma ekiplerinin hummalı çalışmaları. Ama perde arkasında çok zor ve hassas işler yapılıyor. Emniyete ya da jandarmaya bağlı özel ekipler, perimetre adı verilen güvenlik şeridi ile olay yerini çevreleyerek kaza yerine giriş ve çıkışı kontrol altına alıyor. Olaydan sorumlu bölge savcısı, burada görevli birimler arasındaki koordinasyonu sağlıyor.
Konunun yabancısı olan insanlar bu kadar güvenlik tedbiri ve gizliliği çoğu zaman abartılı buluyor ve "Cesetlerin kimlik tespiti için bu kadar işleme ne gerek var?" diye düşünüyorlar. Görevliler olay yerini dış etkenlere kapatmakla, kazazedeler ve ailelerinin haklarını korumayı ve toplumun bu dehşet görüntüleriyle yüzleşmesini önlemeyi amaçlıyorlar. Diyarbakır'daki uçak kazasında, ölülerini teslim almak isteyen yüzlerce insan gelmişti olay yerine.

Türkiye'de böyle olaylarda birinci derece akrabalar görüntülerle yüzleşmek istemediği için, cesetleri genellikle ikinci derece akrabalar teşhis ediyor. Onlar da tanınması güç cesetler arasında, yanıltıcı olabilecek özellikleri temel alarak teşhis edebiliyorlar. Çünkü bilinçaltlarında, bir an önce bu olayı sonuçlandırmak, cenazeyi defnederek bu sıkıntılı durumdan kurtulmak düşüncesi onları rahatsız ediyor. Bu psikolojik kaçma eğilimi, insanların görevlilere baskı uygulamasına neden oluyor. Bu da, kanıtların uygun şekilde toplanması ve bilgilerin kaydedilmesini güçleştiriyor.

Avustralya Alpleri'nde meydana gelen korkunç Kaprun faciasında 155 kişi yaşamını yitirmişti. Salzburg'un güneybatısındaki Kitzsteinhorn Buzulu'na çıkan dağ metrosunda yangın çıkmış ve metrodaki çoğu genç ve çocuktan oluşan gruptan sadece sekiz kişi kurtulmuştu.

Bu kazada yaşamını kaybeden 17 yaşındaki Kathrin Specht'in annesi Inge Specht, Adli Tıp'a gitmesine izin verilseydi, "Kendi kızımı kendim teşhis etmek isterdim" diyor. Ama Avrupa'da uzmanlar buna sıcak bakmıyorlar. Bir adli tıp uzmanı olan Alman Bernd Rossbach, cesedin kimliğini teşhis edecek kişilerin, yaşadıkları duygusal yoğunluk nedeniyle, otomatik olarak hata yapmaya elverişli bir ruh yapısına sahip olduklarını; kendilerinin ise parmak izi, diş yapısı ve yara izi, dövme, ameliyat gibi değişmeyen kişisel özelliklerden yola çıkarak kimlik tespiti yaptıklarını belirtiyor.
Kimlik tespitinin bir an önce yapılmasını isteyenlerin bir de hukuki gerekçesi var. Kimliklendirilemeyen kaza kurbanları, inanılmaz bir şekilde, bu dünya ile öbür dünya arasında kalıyorlar: kimliklendirilinceye kadar "ölü" değil, "kayıp" kabul ediliyorlar. Kimlik tespiti, bazı hukuki işlemlerin başlatılabilmesi, bazılarının da kesintisiz sürdürülebilmesi için bir önkoşul.

Örneğin, kesin ve doğru son bilgilerin alınabilmesi, defin işleminin gerçekleştirilebilmesi, ayrıca ölen kişi ailenin bakımından sorumlu ise, gerekli maaşların bağlanabilmesi, sigortadan kaza ya da hayat sigortası tazminatının alınabilmesi ya da kişi adına kayıtlı hesapların yeniden nasıl düzenleyeceğinin belirlenmesi için, cesedin kimliklendirilmiş olması gerekiyor.
Bu açıdan bakıldığında ölüm bir facia olarak nitelendirilirse, başarıya ulaşmamış bir kimliklendirme işlemi de ikinci bir facia gibi tanımlanabilir. Çünkü, böyle olaylarda bir "kayıp", "ölü" kabul edilinceye kadar, gerekli işlemlerin yapılması, kişinin ailesi ve hukuki bağı olan şirketler açısından rahatsızlık verecek şekilde uzun zaman alıyor. Uçak kazalarında bu süre yaklaşık üç ayı, gemi batması olayında altı ayı ve başka kazalarda bir yılı aşabiliyor.

Kaybolan kişinin herhangi bir olayla bağlantısı kurulamaz ise, on yılı bile bulabiliyor.
Peki, ölen kişinin kimliklendirilmesi neden bir uzman gerektirecek kadar zor? Uçaktaki yolcuların listesi yok mu? Dağ gibi yığılmış ceset parçalarından hangisinin kime ait olduğu nasıl bulunabilir? Birçok insan kim olduğunun tanınmasını sağlayacak bir kimlik ya da ehliyet taşımıyor mu?
Kimlik ya da ehliyet gibi belgeler sadece bir ipucu sayılıyor. Çünkü, kaza anında yaşanan karmaşada savrulup, bambaşka yerlere savrulabiliyor. Ayrıca, bu belgeler sahte de olabiliyor. 3 Haziran 1998 tarihinde Almanya'nın, Hannover kenti yakınlarındaki Eschede kasabasında meydana gelen hızlı tren kazasında olduğu gibi. Ayrıca uçaklardaki yolcu listelerini kanıt alırken de dikkatli olmak gerekiyor. Biletler çoğu kez başkalarının adına ayırtılmış olabiliyor. Bu nedenle tanınması imkânsız kurbanların kimliklendirilmesinde kuşkuya yer bırakmayacak bulguların temel alınması gerekiyor.

Almanya'da, büyük facialarn hemen ardından özel bir komisyon toplanıyor. Bu komisyon ceset ve ceset parçalarını toplayan bir grup, dağılmış eşyaları toplayan ikinci bir grup ve kazanın nedenini aydınlatabilecek kanıtları toplayan üçüncü bir gruptan oluşuyor. Bu gruplar içinde en ağır iş, ceset toplayanlara ait. Grubun çalışmasında zaman da önemli bir baskı unsuru.
Cesetlerin, iyice çürümeden tanımlanması gerekiyor. Ormanlık alanlarda, hayvanlar tarafından yenmemesi için uzun zaman ve zahmetli işlemler gerektiren ek güvenlik önlemleri alınıyor.

Kimlik belirleme işlemleri cesetlerin güvenliği sağlandıktan sonra başlıyor. Cesetler toplanarak, genellikle buz pateni ya da spor salonları gibi geniş yerlerde barındırılıyor. Ancak ortamın sıcaklığı önemli. Gerekirse, özel uygulamalar yardımıyla salonda sıcaklık düşürülüyor. Gelişmiş ülkelerde böyle olaylar için otopsi istasyonları kurulabiliyor. Ayrıca, soğutucu sistemi olan büyük tırlar da otopsi salonu olarak kullanılabiliyor.
Emniyete bağlı özel görevliler ve adli tıp uzmanları, uzun tahta masaların yanında duruyor ve vücut parçaları, kan ve parçalanmış giysilerin bulunduğu çarşafların üzerine eğiliyorlar. Önce cesetlerin fotoğrafları çekiliyor. Sonra cesetlerdeki giysilerin tamamı çıkarılıyor. Sıra, cesette değişime uğramayan işaret ya da özelliklerin incelenmesine geliyor. Bunun için cesetlerin yüzleri, akrabalarından elde edilen fotoğraflarla karşılaştırılıyor. Eller ve ayaklar iyi durumdaysa, parmak ve ayak izleri alınıyor.
Parmak izleri, kayıtlı bütün parmak izleriyle karşılaştırılıyor. Gerekirse uzmanlar, henüz kayıp kabul edilen kişinin banyosundan ayak izi örnekleri de alabiliyorlar. Dövmeler, yara izleri, piercing gibi dikkat çekici özellikler ve süs malzemeleri not alınıyor, tanımlanıyor, fotoğrafı çekiliyor, hatta gerekirse kesilip alınarak saklanıyor.
İnsan uzun süre önce ölmüş olsa bile, dişleri onun adına çok şey söyleyebiliyor. Kişinin cinsiyeti, yaşı hakkında bilgiler veriyor. Genç bir insanın dişleri daha az yıpranmış oluyor ve yaşlı bir insana göre sayısı daha fazla. Ayrıca, alışkanlıkları hakkında da ipucu veriyor: Sigara ya da çay, kahve içenlerin dişlerinde karakteristik bir sarılık bulunuyor. Pipo içenlerin kesici dişlerinde belirgin bir aşınma oluyor.
Eskiden, ön dişlerdeki değişikliklerden kişinin terzi ya da ayakkabıcı olduğu da teşhis edilebiliyormuş. Çünkü onlar ipliği ön dişlerinin arasına geçirerek kullanıyorlarmış. Kimliklendirme uzmanları, dişlerde değişmeyen özellikleri tek tek not ettikten sonra, karşılaştırma yapmak için ölenlerin diş doktorlarından malzeme topluyorlar. Bunlar röntgen filmleri ya da kaplama, köprü, dolgu yaptırdığına dair bilgiler olabiliyor. Eğer bütün bilgiler cesettekilerle uyumluysa, kimlik saptanıyor. Bu da parmak izi kadar kesin bir bulgu niteliği taşıyor. Dolayısıyla diş kayıtları çok önemli. Ama ülkemizde, diş hekimliği alanında hastalarının kayıtları gerektiği kadar sağlıklı tutulmuyor.

Dişleri de zarar görmüş ağır yanıklı cesetlerde, bütün bu incelemeler mümkün olmayacağı için, ceset en yakın adli tıp birimine taşınıyor. Burada uzman doktorlar, cesedin gövde bölümünü "Y" şeklinde, yani göğüs üzerini "V", karın bölgesini de "I" şeklinde keserek iç organlarını inceliyorlar. Prostat ya da yumurtalıklar, cesedin cinsiyetini belli ediyor. Örneğin kireçlenmiş damarlar, küçülmüş yumurtalıklar, kamburlaşmış omurga, cesedin yaşıyla ilgili bilgiler veriyor. Kemiklerin ya da omurgasının uzunluğundan yola çıkılarak boyu hesaplanabiliyor.

Araştırmalar kişilerin doktorundaki dosyası ile de desteklenebildiği takdirde, vücuttaki iyileşmiş yara izleri ve kemik kırıkları da destek bilgi sağlıyor. Vücut içindeki implantlar ya da cihazlar da, üzerlerindeki üretim seri numaraları sayesinde parmak izi kadar kesin bilgiler sunuyor. Kimliklendirme için bu yöntemlerden hiçbiri yeterli olmuyorsa, uzmanlar "genetik parmak izi"ne başvuruyorlar.

DNA incelemesi, en kesin yöntem. Ancak maddi açıdan, harcanan zaman ve enerji açısından en zor olanı. Üstelik, her zaman cesetler DNA örneklerinin alınması için uygun olmayabiliyor. DNA, ortamdaki sıcaklık, nem ve kimyasal maddelerin etkisiyle bozulmuş olabiliyor.

Kaynak: Focus

Prof. Dr. Kadir HALKMAN
Ankara Üniversitesi
Gıda Müh. Böl.

GIDA KAYNAKLI MİKROBİK HASTALIKLAR, ZEHİRLENMELER

Merhaba,
Soluduğumuz havada, otobüsün tutamacında, evimizin kapı kolunda, kullandığımız parada vb. her yerde mikroorganizmalar var. Bunlar, olmazsa olmazlarımızdır. Yeryüzündeki bütün mikroorganizmaları, sihirli bir değnek ile bir anda yok etsek, tüm ekolojik denge aynı anda bozulmaya başlar. Mikroorganizmaların, yaşadığımız dünyada katkıları küçümsenemez.

Başta yoğurt olmak üzere, tüm fermente gıdalar mikroorganizmalarla üretilir. Biyolojik atık su arıtımı, biyogaz üretimi, enzimlerin elde edilmesi gibi sayılamayacak kadar çok işlemde mikroorganizmalardan yararlanılır. Ancak mikroorganizmaların asıl yararı, doğada, başta karbon döngüsü olmak üzere element çevrimlerine katılmalıdır.

Bitkiler fotosentez yaparken, karbondioksite gerek duyarlar. İnsanlar ve hayvanlar, solunum sırasında karbondioksit çıkarırlar. Çıkarılan bu karbondioksit, bitkilerin gerek duyduğu karbondioksit için yeterli değildir. Mikroorganizmalar, burada devreye girer. Ölmüş bütün biyolojik materyali parçalayarak, eksik kalan karbondioksiti bitkilerin kullanımına sunarlar.

Yeryüzünden tüm mikroorganizmaları yok edersek, bu döngü kırılır. Bitkiler için yeterli karbondioksit olmayınca bitki varlığı, azalmaya başlar. Bitki ile beslenen hayvanlar, açlığa bağlı olarak ölmeye başlarlar ve yaklaşık 40 yıl içinde tüm ekoloji değişir. Sonuçta, yeryüzünde sınırlı sayıda bitki ve hayvan kalır. Hayvanlar âlemi içinde en güçsüz olan insan türü, zaten işin başında yok olur, geriye muhtemelen sadece bazı balıklar, böcekler vb. canlılar kalır.

Sonuçta, yaşadığımız bu dünyada, bir şekilde, bütün kaplanları yok edersek, her koşulda ekolojik dengede bozulma olacaktır ancak, bu bozulma, insan türü için fark edilebilir bir boyutta olmayacaktır. Önceden, dinozorlar ve mamutlar da yok olmuştu.

Mikroorganizmaların, yaşadığımız dünyada yararlarını saymaya gerek yok, tam olarak, bütün bitkiler ve hayvanlar âlemi, onlara muhtaç durumdadır.

Peki, mikroorganizmalar konusundaki reklamlara bu aşamada son verelim.

İnsanlar tarafından bakıldığında mikroorganizmaların pek çok zararı vardır. İnsanları, hayvanları ve bitkileri hasta yaparlar. Hastalığın ilerlemiş boyutu ölümdür. Bitkilerin ve hayvanların hastalanması ve ölümü ekonomik zarardır. Mikroorganizma kaynaklı insan hastalanmaları ve ölümlerine, hümanist bakış ile kapitalist sistem bakışı çok farklıdır. Kapitalist ekonomiler, her türlü kaynağa dayalı olarak, insan iş gücündeki kayıpları, ekonomik kayıp olarak görüyor. Örneğin, [gıda kaynaklı toplu zehirlenmede şu kadar kişi hastanelik oldu, şu kadar kişi öldü. Bunun, ekonomiye zararı şu kadar $ / € şeklindedir].

Gelelim, [Gıda kaynaklı mikrobik hastalıklar, zehirlenmeler] konusuna. Dünyanın her yerinde, çok muhtemelen, insanlık tarihi kadar eski olmak üzere, gıda kaynaklı mikrobik hastalıklar, zehirlenmeler ve ölümler olmuştur ve çok muhtemelen, ileride de olacaktır. Çünkü:

- Özellikle gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde hijyen bilgisi ve hijyenik kurallara uyum yetersizdir, temiz su kaynakları kısıtlıdır.

- Gelişmiş ülkelerde hijyen bilgisi ve hijyen kurallarına uyum yeterlidir, temiz su kaynakları kısıtlı değildir. Buna rağmen, 2011 yılında Almanya kaynaklı E. coli O104:H4 salgınında toplam 50 kişi ölmüş, 900 kadar HUS vakası olmuştur. HUS, basitçe, başta akut böbrek yetmezliği ve diğer hastalıklardır. 2017 yılı baharında yine Almanya'da E. coli O157:H7 vakası ile ABD'de ise, nörovirüs kaynaklı, toplu gıda zehirlenmesi görülmüştür.

- Patojenler, antibiyotiklere karşı direnç kazandıkları için antibiyotiklerin altın çağı bitmiştir. Probiyotikler, fekal transplantasyon, sağlıklı beslenme ve spor, kişisel bağışıklığı güçlendirmeye yardımcı olur ancak, patojenlere karşı mutlak bir bağışıklık bugün için söz konusu değildir.

- İklim değişikliği yadsınamaz. Buna göre, tarımsal üretim de, zorunlu olarak şekil değiştirecektir. Mikroorganizmaların, bu değişime çok kolay ayak uyduracakları açıktır. Basitçe, çoğalmaları için gereken süre dakikalar ile ifade edilirken, bu süre bitkiler ve hayvanlar için en kısa olarak ay ile ifade edilmektedir.

Dünya ve ülkemiz için karamsar bir tablo çizmeye çalışmıyorum. Tersine, kişisel olarak, basit ama temel hijyen kurallarına uymanın yeterli olacağını söylüyorum.

Bir de felsefe konusu var. Felsefe, en basit tarifiyle sorgulama demektir. İnsanlar, yeryüzünün her köşesinde, gıda ve beslenme konusunda sağda solda demeç veren, kendini ve haddini bilmezlerin söylevlerini, azıcık sorgulasalar ve [Acaba, bu demeç doğru olabilir mi?] diye kendi kendilerine düşünseler, zaten sağlıklı beslenmeye devam ederler, vücut dirençleri yükselir ve daha az hastalanırlar.

Bir diğer deyiş ile gıda ve beslenme konusunda, ne amaçla söylendiği anlaşılamayan saçma sapan ve tümüyle yanlış söylemlerin de, beslenme yetersizliğine/ yanlış beslenmeye yol açacağını, bunun vücut direncini ve bağışıklığını düşüreceğini, sonuçta her türlü hastalığa kapının açılacağı anlamına geldiğini anlamak için, felsefe kulüplerine üye olmak ya da felsefe üzerinde doktora yapmaya gerek yoktur.

Sevgiyle,

www.sinanson.com info@sinanson.com

SİNANSON
LAB. ve SAĞ. MALZ. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

Klinik ve Gıda Mikrobiyolojisi

Bilimsel ve Laboratuvar Cihazları

Süt Analiz Cihazları

Süt ve Gıda Analiz Ekipmanları

Ph Metre İletkenlik Ölçer

Hızlı Mikotoksin ve G.D.O. analizleri

BIOLIFE ITALIANA MICROBIOLOGY
Ertick Instruments
MILKOTESTER
FUNKE GERBER
XS
ENVIROLOGIX

Kocatepe Mh. Megacenter C-35 Blok No:354 Bayrampaşa – İstanbul Tel: +90 212 640 20 08 Faks: +90 212 640 56 55

DAHA KÜÇÜK, DAHA HIZLI VE DAHA UYUMLU: MIRA M-3 EL TİPİ RAMAN SPEKTROMETRESİ

Mira M-3, Metrohm'un sunmakta olduğu yeni el tipi Raman spektrometresidir. Neredeyse bir akıllı telefon kadar küçük olan Mira M-3, tek elle kullanımı mümkün kılmaktadır. Orbital Raster Scan (ORS) teknolojisine sahip bu yeni spektrometre, FDA CFR 21 Bölüm 11 yönetmelik gereksinimlerini tam olarak karşılamakta ve böylece ilaç endüstrisinde hızlı ve basit kalite kontrol için ideal bir çözümü beğeninize sunmaktadır.

- DAHA KÜÇÜK – avuç içine sığabilen ergonomik tasarım sayesinde tek elle kullanım kolaylığı
- DAHA HIZLI – saniyeler içinde doğru sonuçlar ve çok değişkenli olasılık algoritma temelli hesaplamalar
- DAHA UYUMLU – çoklu seviye kullanıcı erişim kontrolü, audit trail, güvenli elektronik kayıt ve raporlar
- DAHA KOLAY – dahili barkod tarayıcı ile ölçüm öncesi otomatik numune bilgisi yerleştirme

Daha fazla bilgi için : **www.metrohm.com.tr**

Metrohm Turkey

Metrohm Turkey Ölçü Aletleri Ticaret ve Servis Hizmetleri A.Ş.
Balmumcu Mah. Bestekâr Şevki Bey Sok.
No. 34 Daire 2 34349 Beşiktaş - İstanbul
Tel : +90 212 2792036 - 2791369
Fax: +90 212 2803484
E-posta: info@metrohm.com.tr
Web : www.metrohm.com.tr

İKLİM DOSTU TÜKETİCİ OLMANIN EN KOLAY 5 YOLU

İklim değişikliği konusunda oldukça endişeli ancak karbon salımını nasıl azaltacağını bilemeyenlerdenseniz buna beslenme şeklinizle başlamayı bir deneyin! Bazı uygulamaları hayatınıza dâhil ederek iklim dostu tüketici olabilirsiniz.

Satın aldığınız ve yediğiniz besinler yalnızca sağlığınızı etkilemez, küresel sera gazı salımının üçte birinden sorumlu beslenme sistemlerini de şekillendirir. Örneğin; hayvansal ürünler bazı hayvanların ürettiği metandan, besi hayvanlarının yemlerini yetiştirmedeki yetersizlikler ve hayvanları tutmak için gereken devasa alanlar nedeniyle daha yüksek oranda karbon ayak izi yaratır. Dünyadaki besi hayvanı endüstrisi tüm arabalar, uçaklar, trenler ve gemilerin toplamından daha çok sera gazı salımı yapar.

Aşağıdaki yöntemlerle dünyaya olumsuz etkileri olan yiyeceklere gereksiniminizi azaltarak yeryüzünün yükselen sıcaklığına çözümün bir parçası olabilirsiniz.

KLİMATARYEN OL!

Doğaya daha az zarar vermek isteyen ancak eti tamamen hayatından çıkaramayanlar için klimataryen beslenme, iklim dostu olmanın en iyi yollardan biri.

Klimataryen, iklim değişikliğini göz önünde bulundurarak beslenen kişi anlamına gelir. Temel mantığı ise yetiştirilmesi küresel ısınmaya katkı sağlayan gıdalardan uzak durmaktır. New York Times'ın tanımına göre klimataryen, amacı iklim değişikliğini yavaşlatmak hatta geri almak olan bir beslenme biçimidir. Bunu ulaşımda kullanılan enerjiyi düşürmek için yerli malı tüketmek, gaz salımını azaltmak için et tüketimini de minimuma indirmek, yiyecek atıklarını azaltmak için yiyeceklerin tüm kısımlarını (elma çekirdeği gibi) kullanmak gibi yollarla sağlamak mümkün. Ancak konu hayvan hakları olduğunda klimataryen beslenmenin adil bir seçenek olmadığı da ortada.

ÇEVREYE VERDİĞİN ZARARI EN AZA İNDİRGEYEREK BESLEN!

Diğer bir deyişle klimataryen beslenmenin daha esnek bir şekli olan "reducetarian" yani "indirgeyici" olmayı bir düşün. Ya tamamen keserek ya da kendi sınırlarını çizerek daha az et yemeyi seç. Terim ilk kez iklim dostu tüketicileri ve vejetaryenları birleştirerek daha büyük bir akım yaratabileceğini düşünen, hayatını sürdürülebilir bir dünya için çalışmaya adamış Brian Kateman tarafından ortaya kondu. Genç girişimci, sorunun vegan ve vejetaryen sayısını arttırmaya çalışmaktan ziyade et tüketimini azaltarak daha etkili bir şekilde çözülebileceğini düşünüyor. Keza klimataryen beslenmedeki gibi daha az at yendiğinde daha az hayvan zarar görüyor olabilir, ancak yine de beslenme için öldürülen hayvanlar yeryüzünde olmaya devam edecek.

ORGANİK OLANI SEÇ!

Organik besinleri satın alarak aslında daha az karbon salımı yapan çiftliklere destek olmuş oluyoruz. Böcek ilaçları, antibiyotikler, kimyasal gübreler gibi sentetik maddelerden kaçınan ve çevreyi koruyan organik çiftlikler karbon ayak izini tarım yoluyla azaltmanın en etkili yolunu sunar.

İKLİM SORUNLARINI TOPRAKLA ÇÖZMEK

Tüm dünya organik yöntemlerle besin yetiştirmeye başladığında yıllık karbon salımının yüzde 40'ından fazlası engellenebilecek.

YARI ZAMANLI VEGANLIĞI DENE!

Yeni başlayanlara yol gösterici uygulamalar ve internet sitelerinden yardım alarak farklı beslenme yollarını tecrübe et. Örneğin "Veganuary." İnsanlara vegan beslenmeyi sevdirmek için 2016'da başlatılan bu oluşum "vegan starter kit" paketi ile öğününüzü planlı bir şekilde tamamlamanızı sağlıyor. Aynısını bir aylığına çevreye zararlı besinlerden uzak durmayı deneyerek de yapmanız mümkün.
Tamamen vegan olamayacağınızı düşünseniz de öğününüzü bitirmek için ete ihtiyaç duymayacak olmanız oldukça büyük bir adım sayılır.

HAYVANSAL ÜRÜN KULLANIMINI SINIRLA!

Sağlık için veya çevre koruma adına, planlı bir haftanın bir günü veganizm veya etsiz pazartesi gibi beslenme düzenlemelerinin hem insanlara hem de doğaya faydası olduğu inkâr edilemez.
Bu yıl siz de bir fark yaratın ve daha çok organik sebze ve meyve tüketerek hem kendinize hem de çevreye bir iyilik yapın.

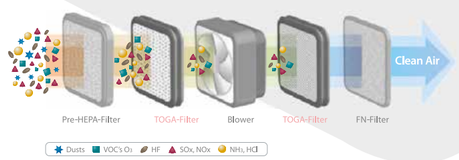
Kaynak: Huffington Post, Climates

TOGA
CLEAN SYSTEM

IoT Teknolojisi
Filtreli Akıllı
Kimyasal Saklama
Dolapları

• Kimyasal giriş çıkış takibi.
• Kullanıcı takibi.
• Son kullanma tarihi alarmı.
• Akıllı telefon uygulaması ile verilerin takibi.
• Raflardaki kimyasalların tanımlanması.
• Kimyasal sınıflandırma fonksiyonu.

TOGA filtre sistemi
zehirli gazları
%99.7 temizler.



arter teknik
Oğuzlar Mahallesi 1388. Sokak No: 22/11 06520 Balgat / ANKARA
T: +90 312 284 75 55 F: +90 312 284 75 35
www.arterteknik.com info@arterteknik.com

LABORATUVARDA UZMAN

OMNILAB

Her Şey Laboratuvarınız İçin

Cihazlar • Sarf Malzemeleri • Kimyasallar • Gıda Analizi • Teknik Servis

Türkiye stoklarıyla satışa sunulmaktadır.

vacuubrand Vakuumtechnik im System
IKA®
HIRSCHMANN®
Kirsch Made in Germany. Since 1865.
DÜPERTHAL
FoodALYT
ratiolab disposables for sciences
WLD-TEC
sartorius
bürkle
2mag magnetic e motion
wesemann LABOREINRICHTUNGEN

OMNILAB Laboratuvar Malzemeleri San. ve Tic. Ltd. Şti.
1201 / 1 Sk. No:2 Su Plaza K:5/502 · 35170 Gıda Çarşısı - Yenişehir / İzmir · Tel: +90 232 469 42 44
www.omnilab.com.tr · e-posta: info@omnilab.com.tr

ESNEK. GÜVENILIR. KIŞISEL.

ŞEKER TÜKETENLER DİKKAT!

Araştırmacılar fazla şeker tüketiminin Alzheimer hastalığının gelişiminde önemli bir rol oynadığını savunuyor. Fazla şeker tüketimi, Alzheimer hastalığının erken evreleriyle savaşmaya yardımcı olan hayati bir enzime zarar veriyor. Çalışmanın yazarı Dr. Omar Kassaar, fazla şekerin diyabet ve obeziteye yol açtığının bilindiği ancak Alzheimer hastalığıyla da ilişkili olduğunu vurguluyor. Araştırmacılar, Alzheimer hastalığı olan ve olmayan insanlardan alınan beyin doku örneklerini incelediler. Şekerin MIF (makrofaj migrasyon inhibe edici faktör) adlı bir enzime zarar verdiğini buldular. Çalışmanın ortak yazarlarından Profesör Jean van den Elsen, bu enzimin Alzheimer hastalığının erken evrelerinde bireylerin beyinlerinde glikoz ile değiştiğini vurguluyor. MIF enzimi, Alzheimer'ın sebep olduğu, beyindeki anormal proteinlerin birikmesine karşı savaşmaya yardımcı olur. MIF aktivitesinin glikoz ile azaltılması, sonunda Alzheimer'ın ilerlemesine de sebep olabilir.

'BLACK MİRROR' SAHNESİ GERÇEK OLDU

Netflix'in popüler yapımlarından 'Black Mirror' bölümünden esinlenilen fikir, Microsoft HoloLens ile gerçeğe dönüştü. Dizide gördüklerimiz sadece bilim kurgu değil halihazırda yaşadığımız hacker olayları, kullandığımız chatbot gibi teknolojileri de mevcuttu.

Dizinin bir bölümünde de Cooper Redfield adlı karakter, köstebek vurma oyununu artırılmış gerçeklikle oynuyordu. Microsoft HoloLens ekibi diziden esinlendiği bu fikri, bilim kurgudan çıkararak gerçeğe dönüştürdü. digitalage'in haberine göre Amsterdam merkezli Capitola VR'da sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik üzerine çalışmalar yapan David Robustelli, Microsoft HoloLens kullanılarak oynanan AR prototipinin videosunu yayınladı. 'Black mirror' bölümünde izlediğimiz oyundaki gibi, HoloLens'in mekan haritalama ve elle takip işlevinin birleştirilmesiyle oyuncu karşısına çıkan köstebeklere eliyle vurabiliyor. Bunun yanında HoloLens, Leap Motion teknolojisi ile daha isabetli el takibi de gerçekleştiriyor.

SOLUCANLAR UZAYDA İKİ BAŞLI OLUYOR

Uluslararası Uzay İstasyonu'nda bir aydan fazla süre geçiren solucan, dünyaya inanılmaz şekilde iki başla döndü.

2015'te SpaceX adlı roketle uzaya gönderilmeden önce kısmen ampute edilen bir solucan, ikinci başla geri döndü.

Uzaydan geri dönen solucanları inceleyen Tufts Üniversitesi araştırmacıları, çok nadir görülen iki başlı solucan örneklerine dönüştüklerini tespit ettiler. Çift başlı solucanların iki başını da kesen araştırmacılar, kafasız orta bölümün iki kafayı da yeniden ürettiğini belirledi.

Bilim adamları, bunun uzay yolculuğu sırasında solucanlar tarafından yaşanan farklı sıcaklıkların bir sonucu olabileceğini belirtti. Araştırmanın yazarı Junji Morokuma, insanların uzayda gezen bir tür olma yolunda ilerlediğini ve bu araştırmaların tıp alanındaki yenilenebilir sağlık konularında fayda sağladığını açıkladı.

"UZAYLILARLA BERABER YAŞIYORUZ"

Modern zamanların tartışma konularından biri olan ve hatta bunun için ayrı bir meslek dalı oluşturulan UFO Gözlemciliği artık şekil değiştirecek. NASA'ya bağlı şirketlerden biri olan Bigelow Aerospace'in kurucusu Robert Bigelow tartışılacak bir açıklamada bulundu. Uluslararası Uzay İstasyonu'na şişme modül temin eden ve düşük irtifadaki yörüngelere yönelik çalışma yapan havacılık şirketinin kurucusu, "Uzaylılar aramızda yaşıyor, onları görmek için çok uzaklara gitmeye gerek yok. Burnumuzun dibindeler" diye konuştu.

Katıldığı bir televizyon programında konuşarak yeni bir polemik yaratan şirketin kurucusu; halka açık bir programda uzaylıların var olduğunun söylenmesinin riskli olup olmayacağı ile ilgili soruya bu durumun kendisini ilgilendirmediğini belirtti. Bigelow şöyle konuştu: "Bu konuya Birleşik Devletler içerisindeki herhangi bir kişiden çok daha fazla para harcadım ve dünya dışı varlıkların gezegenimizde yaşadığına eminim."

DÜNYANIN İLK YAPAY ZEKALI SEKS ROBOTU ÜRETİLDİ

Erkekler için üretilen seks oyuncakları endüstrisi gelişiyor. Yapay zekalı seks robotu birçok ilişki problemine çözüm arayacak.

Teknolojik gelişmelerle birlikte insanların maddi manevi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik oluşan robot sektörü, seks robotlarının varlığı ile birçok kişinin ilgisini çekiyor. Dünyanın ilk yapay zekalı seks robotu olan "Harmony", diğer örnekleri gibi fiziksel fonksiyonları yeterli ölçüde olmasa da; yapay zeka temeliyle özellikle sözlü iletişim kurmada farklı bir örnek temsil ediyor. Akıllı telefonlara yüklenen bir uygulama ile de kontrol edilebilen Harmony; kaprisli, sinirli ve neşeli gibi birçok davranış türünden birini uygulama sayesinde sergileyebiliyor.

Birçok kişi üretim aşamasında olan bu ürünlerin cinsel ilişkilere zarar vereceğini düşünse de; özellikle yalnız bireylere yönelik sağlanan pazarlamanın kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı açısından faydalı olabileceği belirtiliyor.

'ROBOTLAR İNGİLİZLERİN YÜZDE 30'UNU İŞİNDEN EDEBİLİR'

İngiltere'de yapay zekaya dayalı robot sistemlerin 2030 yılına kadar çalışanların yüzde 30'unun işlerini elinden alabileceği öne sürüldü.
Araştırmada yapay zekaya dayalı robot sistemlerin 2030'a kadar ABD'de toplam istihdamın yüzde 38'ini, Almanya'da yüzde 35'ini, Japonya'da ise yüzde 21'ini oluşturabileceği belirtildi.

Konuya ilişkin olarak açıklamada bulunan PwC Başekonomisti John Hawksworth, "Daha çok elle yapılan rutin işler risk alanı içerisinde olacak. İnsan dokunuşuna ihtiyaç duyulan sağlık, eğitim gibi alanlar ise daha güvenli" ifadelerini kullandı. İlerleyen yıllarda yapay zekaya dayalı robot sistemlerin yüzde 59 ile en çok ulaştırma sektörünü etkilemesi, yüzde 46 ile imalat, yüzde 44 ile toptan satış ve perakende hizmetlerini etkilemesinin beklendiği belirtildi.
Ayrıca yapay zekaya dayalı robot sistemlerin yüzde 32 ile finans ve sigorta, 24 ile inşaat, 22 ile sanat ve eğlence, 19 ile tarım ve balıkçılık, 17 ile sağlık, yüzde 9 ile de eğitim sektörlerini etkilemesinin öngörüldüğü hatırlatıldı.

İSVEÇLİ FİRMA ÇALIŞANLARINA ÇİP TAKMAYA BAŞLADI

İsveç merkezli bir şirketin çalışanları ilginç bir uygulamanın konusu haline geldi. Şirkette kulanacakları dijital kimlik kartları yerine, çalışanların derilerinin altına çip yerleştiriliyor.
Radyo frekanslarını kullanarak kimlik tanımlamaya yarayan bu çipler el derisine sokuluyor, çalışanlar ise elleriyle otomatik kapıları açıp şifreli makineleri otomatik olarak kullanabiliyorlar.
Epicenter adlı İsveçli yüksek teknoloji ofis grubundan yapılan uygulamaya toplamda 400 kişi katılmış. Amaç ise hem zamandan kazanmak hem de "daha güvenli" bir çalışma ortamına sahip olmak.
Buluşu ofis ortamına uyarlayan CEO Patrick Mesterton amaçlarından bahsetti: "Çip büyük bir pirinç tanesi boyunda. Yaklaşık 12 milimetrelik mikro çip bir şırınga yardımıyla derinizin altına yerleştirilerek bir RFID kodu yolluyor. Bu kod çevrenizdeki teknolojilerle iletişime geçebilmenizi sağlıyor. Çipinizi kullanarak kapıları açabiliyorsunuz, yazıcıların güvenlik şifresini kırabiliyor, hatta cep telefonlarıyla iletişime geçip, iş kartınızı ve tüm irtibat bilgilerinizi bir başka telefona aktarabiliyorsunuz."

ÜNLÜ İSİMLER HAWKİNG'İN SESİ OLMAK İÇİN KUYRUĞA GİRDİ

Yeni bir sese sahip olmak istediğini açıklayan İngiliz fizikçi Stephen Hawking'in talebine ünlü isimlerden destek geldi.

Dünyaca ünlü İngiliz fizikçinin mekanik sesini değiştirmeye hazır olduğunu açıklamasının ardından, Bill Gates, Liam Neeson ve Anna Kendrick, Hawking'in yeni sesi olmak istediklerini belirtti.

Hawking'in çağrısına kayıtsız kalmayan bir başka isim ise İngiliz fizikçinin hayatını konu alan 2014 yapımı The Theory of Everything isimli filmde Hawking'i canlandıran Even Eddie Redmayne oldu.

NTV'nin haberine göre, bu çağrı ve ünlü isimlerden gelen talep, İngiliz hayır organizasyonu Comic Relief'in projesinin ürünü. 1985 yılında kurulan Comic Relief'in en dikkat çekici faaliyetlerinden biri olan Red Nose Day'e (Kırmızı Burun Günü) dikkat çekmek için kolları sıvayan STK, gündem yaratan bu video yayınladı. Yani Hawking'in sesine pek çok kişi talip olsa da ünlü fizikçinin kendisiyle özdeşleşen mekanik sesini duymaya devam edeceğiz.

- Sıcaklık Nem Kabinleri ve Odaları
- Çevresel Biyogüvenlik Kabinleri
- Sıcaklık Fırınları
- Korozyon Test Kabinleri
- Termal Şok Kabinleri
- Xenon Odası
- Yağmur Püskürtme Odası
- Toz Odası
- Güneş ve Rüzgar Simülatörü
- CO_2 Scrubber
- Hipoksik Sistem

Welltech

İNCEKARALAR
Her şeyimiz insan için...

oybasarim.com

YEREL VE ORGANİK GIDALARI NEDEN TERCİH ETMELİYİZ?

Tual Şekercigil

> YEREL VE ORGANİK GIDAYI TERCİH ETMEK, GIDANIZI YETİŞTİREN HARİKA ÇİFTÇİLER ARACILIĞIYLA SİZİ YERLEŞİM YERİNİZE BAĞLAR!
> AYRICA, YEREL KAYNAKLARDAN SATIN ALMAK,
> TÜKETİCİ OLARAK DOĞRUDAN PROAKTİF BİR ROL OYNAMANIZA OLANAK SAĞLAR.

Geçtiğimiz son birkaç yılda organik çiftçilik ve tarıma gösterilen haklı bir ilgi var. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı, organik tarımı "çevreyi koruyan ve böcek ilacı, antibiyotik gibi en sentetik materyallerin kullanımından kaçınacak yöntemleri kullanan ürünler" diye tanımlıyor. Yine de "organik" sözcüğü, sağlık için dillere pelesenk olmuş bir sözcük haline geldi. Yerel ve organik gıdayı tercih etmek için bir sürü neden olsa da, işte size neden pazara daha sık uğramanız gerektiğinin 9 nedeni!

ÜRETİMDE BÜYÜK BESLEYİCİ DEĞER

Yerel olarak yetiştiğinde, mahsuller tamamen olgunlaştığı zaman toplanırlar. Öte yandan, konvansiyonel (klasik tarım) olarak yetiştiğinde, perakendecilere gönderilmek ve dağıtılmak üzere erken toplanırlar. Yerel organik mahsullerin toplanma ve masaya gelme arasındaki süreç daha kısadır, bu yüzden mahsulün besin değerinin zayıf olması ihtimali düşüktür. Örneğin antioksidanlar, vitaminler ve mineraller gibi bitkisel kimyasallar, konvansiyonel olarak yetişmiş mahsullerin işlem görme ve taşıması sırasında kaybolabilir. Ayrıca, yerel organik gıda doğal ve saf durumdadır. Hiçbir yapay kimyasal katkı maddesi ya da kimyası değiştirilmiş üretim yoktur!

YEREL EKONOMİYİ DESTEKLEMEK

Yerel çiftçiler ve yetiştiricilere harcanan para evinize yakın kalır ve yaşadığınız yerdeki diğer iş ve hizmetler için yeni bir yatırım olacak olması muhtemeldir. Büyük perakende şirketlere para kazandırmak yerine pazarlardan alışveriş yaparak paranızı yerel ekonomide tutmaya çalışın. Sermayeyi kendi yaşadığınız yerde tutarak, merkezleşmiş şirketlere kâr sağlamaktansa yerel düzeydeki işlerin sürdürülmesine yardım edebilirsiniz.

BİYOÇEŞİTLİLİĞİ YAYMAK

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'ne göre, 20. yüzyılda tarımsal genetik çeşitliliğin yüzde 75'inden fazlası kaybedildi. Çoğunlukla daha küçük yerel çiftlikler, değişik çeşitlilikte birçok mahsul yetiştirir ve uzun bir hasat sezonu sağlamak için devam ettirir. Bunun yanı sıra, konvansiyonel tarım uygulamaları, sınırlı sayıda bitki çeşitliliğiyle tek mahsul yetiştiriciliğinden oluşur. Bu nedenle gıda mirasını korumak adına, biyolojik çeşitlilik barındıran küçük çiftliklere mutlak bir ihtiyaç vardır.

YERLEŞİM YERİNİ GÜÇLENDİRME

Yerel ve organik gıdayı tercih etmek, gıdanızı yetiştiren harika çiftçiler aracılığıyla sizi yerleşim yerinize bağlar! Ayrıca, yerel kaynaklardan satın almak, tüketici olarak doğrudan proaktif bir rol oynamanıza olanak sağlar. Aydınlık güzel bir sabahta pazarların, insanların diğer yerleşim yeri sakinlerinin işbirliğini izleyip keyif alması açısından harika yerler olduğundan bahsetmiyoruz bile!

DAHA AZ ÇEVRESEL ATIK

Gıda üretimi büyük tarım modellerinin, toprak tahribatı ve erozyon, su sistemlerine kimyasalların karışması, böcek ilaçları ve zararlı ot öldürücü ilaçlara dirençli böcek ve otların gelişmesi gibi çevreye zararlı sonuçları olabilir. Bu zarar verici etkilerin yanı sıra, yerel organik çiftçilik sentetik ya da petrol-temelli böcek ilaçları ya da suni gübreye dayalı değildir. Bu nedenle, bu kimyasalların karışmasından kaynaklanabilecek su ve toprak kirliliği riski azdır. İyi yönetilen ve sürdürülen sağlıklı çiftlikler, verimli toprağı korur ve yaşadığımız yerlerdeki suyu temiz bırakır. Böyle çiftlikler, aynı zamanda yaban hayatına doğal yaşam alanı görevi görebilirler. Böylece herkes kazanır!
6. Karbon ayak izinin azaltılması
Yerel organik gıda daha az mesafe (yaklaşık 100-225 mil) kat eder ve tabağınıza geldiğinde daha lezzetli olur. Manavınızın rafındaki gıda ise daha uzun (yaklaşık 13,000 mil) yol kat eder. Uzun süreli yolculuk, daha çok enerji ve benzin kullanılması demektir. Şaşırtıcı bir istatistik, 5 kalorilik bir çileğin Kaliforniya'dan New York'a uçmasının 435 fosil yakıt kalorisi olduğunu gösteriyor. Yerel satın almak, bu enerji maliyetini ve yenilenebilir olmayan değerli kaynakları kurtaracaktır.

Gıda güvenliğinin iyileştirilmesi

Gıda güvenliliğinin önemi daha da ciddi hale geliyor. Devam eden nüfus artışı ve biyoyakıtların artan kullanım ve tüketiminden kaynaklanan, büyüyen bir dünya gıda krizi su yüzüne çıkıyor. Yoksul yerleşim alanları, artan gıda fiyatlarına ve kıtlığa en yatkın alanlar. Yerel ve organik çiftliklerin gelişmesi, yerleşim alanları ve mahallelere taze ürün sağlayarak gıda güvenliğini artırabilir. Gıda güvenliğini iyileştirmek, yerel ekonomileri destekleyerek el birliğiyle yürütülebilecektir.

DAHA GÜVENLİ GIDA SAĞLAMA

Yemeğinizin tabağa gelmesinde ne kadar az aşama varsa, gıda kirliliği riski o kadar azdır. Güvenlik sorunları, konvansiyonel olarak yetişmiş gıdanın hasat, yıkama, sevkiyat ve dağıtımı esnasında meydana gelir. Çiftlikten yerel ve organik gıda almak, yol boyu daha az aşama gerektirir, bu nedenle gıda güvenliği risklerini azaltır.

ÜRETİCİLER İÇİN İYİ BİR YATIRIM

U.S. Bureau of Labor Statistics'e göre, konvansiyonel çiftçilikteki kariyerler düşüşte. Ancak küçük çaplı çiftçi piyasası daha çok başarı ve kâr deneyimliyor. Ayrıca, yerel ve organik tarımla uğraşmak daha ucuz! Yerel ve organik üreticiler, büyük miktarda pahalı kimyasal gübreler, böcek ilaçları ve genetiği değiştirilmiş tohum stoklarına ihtiyaç duymadığından dolayı, daha az miktarda başlangıç sermayesine ihtiyaç duyuyorlar.
Bir daha pazardayken çiftçilerinize teşekkür etmeyi unutmayın!

Kaynak: One Green Planet

29. ULUSAL KİMYA KONGRESİ
ODTÜ · Türkiye Kimya Derneği · ODTÜ-KİMYA
10-14 Eylül 2017, Ankara - ODTÜ KKM

Kimyanın Geleceği Geleceğin Kimyası

Bilimsel Konu Başlıkları
• Kataliz Bilimi ve Teknolojisi
• Hesaplamalı Kimya
• Endüstriyel Kimya
• Kimyasal Sentez
• Kimyasal Analiz
• Yaşam Bilimleri
• Malzeme Bilimi
• Yüzey Kimyası
• Çevre Kimyası
• Enerji ve Yakıt

Kongre Merkezi
ODTÜ Kültür Kongre Merkezi

Önemli Tarihler
Bildiri Özet Gönderimi Son Tarih:
28 Nisan 2017
Bildiri Özeti Kabul İlan Tarihi:
22 Mayıs 2017
Erken Kayıt Son Ödeme Tarihi:
09 Haziran 2017
Sunum Yazarı Kayıt Ödemesi Son Tarihi:
30 Haziran 2017

Düzenleme Komitesi Başkanı
Prof. Dr. Cihangir Tanyeli
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Kimya Bölümü
e-posta: kimya2017@metu.edu.tr
Tel: 0 312 210 32 03
Faks: 0 312 210 32 00

www.kimya2017.com

Organizasyon Ofisi
Tel: +90 312 441 0700
Faks: +90 312 441 0701
www.arber.com.tr
arber@arber.com.tr
ARBER Profesyonel Kongre Hizmetleri

ANT TEKNİK
THINK BIG, SEE BEYOND
|antteknik.com|

BioTek
Olasılıkların ötesinde bir görüntüleme deneyimi...

CYTATION | IMAGING READERS

Hücre Görüntüleme Multi-Mod Okuyucu

• 2D ve 3D hücre görüntüleme ve analizi • Hücre çoğaltma çalışmaları • Sitotoksisite
• Biyobelirteç miktarı • İlaç keşfi • Genetik analiz • İlaç emilim ve metabolizma
• Biyolojik ilaç keşfi ve geliştirilmesi • Çevresel testler • Gıda güvenliği
• Nükleik asit tayini • Protein kantifikasyonu

Fluorescence • Brightfield • Phase Contrast • Color Brightfield

Think Possible
BioTek®

Yeni fikirler ve özgün yenilikler... BioTek basit hücre testleri ve slayt taramadan gelişmiş, çevre kontrollü, uzun vadeli canlı hücre kinetik testlerine ve 3D sferoid oluşum görüntülemesine kadar pek çok uygulamaya yönelik tasarlanmış hücre görüntüleme sistemleri sunarak görüntüleme ve mikroskopi gereksinimlerine eşsiz bir yaklaşım öneriyor.

BioTek hücre görüntüleme sistemleri ile yaşam bilimleri araştırmalarında mümkün olacağını bile düşünmediğiniz uygulamaları gerçekleştirin.

▶ Analitik Cihazlar ▶ Endüstriyel Cihazlar ▶ Sarf Malzeme ve Aksesuarlar | Spektroskopi | • | Kromatografi |

İLERİ TEKNOLOJİ LABORATUVAR ÇÖZÜMLERİ
| antteknik@antteknik.com | ©ANT Teknik, 2017 All rights reserved.
| İstanbul +90 216 422 6700 | Ankara +90 312 472 8740 | İzmir +90 232 371 6200 | Adana +90 322 457 4501 | Bakü +994 12 409 1579

LABORATUVAR TAVUĞUNDAN, B12'Lİ KAHVEYE KADAR HAYATIMIZA GİREN YENİ GIDALAR

ÜNLÜ REKLAM VE ARAŞTIRMA ŞİRKETİ JWT YEME-İÇME TRENDLERİNİN NEREYE GİTTİĞİNİ ARAŞTIRMIŞ. LABORATUVARDA ÜRETİLİP PİŞİRİLEN TAVUKTAN TUTUN DA HAYATA MEYDAN OKUYAN PERFORMANS GELİŞTİRİCİLERE KADAR ÖNÜMÜZDEKİ YILLARDA NE YİYİP İÇECEĞİZ ÖĞRENELİM.

ŞEKER TÜKETİMİ AZALACAK

Ülkeler bir süredir fazla şeker tüketiminin yaratacağı sorunlara dikkat çekmeye çalışıyor. Büyük boy şekerli içecekler yasaklanıyor, obezite sorununa karşı kampanyalar düzenleniyor. Bizde Canan Karatay hocamız yıllardır söyler, bazı doktorlar da karşı çıkar… Ama anlaşılan o ki önümüzdeki yıllarda artık daha az şeker tüketeceğiz. İngiltere Sağlık Bakanlığı gıda firmalarından ürünlerinde kullandıkları şekeri bu yıl yüzde 5, 2020'ye kadar ise yüzde 20 oranında azaltmalarını talep etti. Ürünlerin üzerindeki etiketler de elden geçecek. Her ürün ne kadar şeker içeriyorsa açık seçik yazacak.

ATIŞTIRMALIKLARA VİTAMİN DESTEĞİ GELİYOR

Bizim nesil sağlıklı beslenme konusuna takık. En acil anda bile kendimizi suçlu hissettirmeyecek şeyler tüketmek istiyoruz. Üstüne üstlük bu ürünlerin çevreye de zarar vermeden üretilmiş olmasını talep ediyoruz.

Firmalar da sesimizi duyuyor haliyle. Sağlıklı atıştırmalıklar pazarı almış yürümüş durumda. Şimdi yeni trend bu abur cuburlara vitamin ve mineral takviyesi yapmak. Böylece bir taşla iki kuş vurmuş olacağız. Sağlıklı beslenirken bir yandan da artık yeni nesil besinlerden alamadığımız ve vücudumuzda eksik kalan vitaminleri alacağız.

HAVUÇ SULU KOKTEYL ALIR MIYDINIZ?

Sağlık sadece abur cuburda değil her alanda önceliğimiz. Gece hayatına da damga vurmuş durumda. Bu yüzden alkol piyasası da hızla değişiyor. Hem az kalorili hem de glütensiz alternatifler önümüzdeki günlerde daha da artacak. Malt seçenekler, içinde bol bol sebze olan detoks kokteyller içilecek. Özellikle de içerdiği bol vitamin ve canlı rengi nedeniyle havuç suyunu kokteyllerde bol bol göreceğiz.

INSTAGRAM'DA PAYLAŞMAYA UYGUN GÖRÜNÜMDE SUNUM ÖNEMLİ

Son dönemdeki sosyal medya çılgınlığına yiyecek sektörü de katıldı. Artık önümüze gelen her tabak Instagram'da fotoğrafını paylaşmaya uygun halde oluyor. #foodstagram etiketinde geçen yılın ön plana çıkan teması unicorn yani tek boynuzlu attı. Her şey onun gibi hayal dünyasının renkleri ve boynuzu ile süslenmişti. Bu yıl ise trend gökkuşağı. Dondurmadan cupcakelere önümüze bol bol gıda boyalı yiyecekler gelecek. Sırf her yediğimizi paylaşmak zorundaymışız hissi yüzünden restoranların sunuma verdikleri önem ilerleyen dönemde daha da artacak. Sadece sunum da değil... Restoranların iç dizaynları da fotoğraf çekip paylaşabileceğimiz şekilde değişiyor.

ETSİZ HAMBURGER, LABORATUVARDAN TAVUK

Nüfus artıyor, kaynaklar azalıyor. Gıda krizi kapıda. Hem karbon izimizi artırdığı hem de hayvan sayıları azaldığı için et bulmak büyük sorun. Türkiye'de zaten fiyatlar almış başını gidiyor. Birçok kişi arayışta. ABD'de yapılan araştırmaya göre Y kuşağının yüzde 36'sı artık et yerine alternatif protein kaynaklarını tüketiyor.

Bir önceki kuşakta bu oran yüzde 14. Uzmanlar "10 yıla kadar ana yemek dendi mi akla et gelmeyecek" diyor. Hamburger bile gerçek etle yapılmayacak. Soya gibi bitkisel karışımlarla aynı tat yakalanmaya çalışılacak. Tavukta da durum benzer. ABD ve İsrail'de laboratuvar ortamında tavuk hücreleri üretildi. Şimdi bu, yemeklerde nasıl kullanılır o araştırılıyor.

ÇATAL BIÇAKLAR DA DEĞİŞİYOR

Yemek yediğimiz çatal bıçaklar artık sadece bir araç değil. Uzakdoğulular yıllar öncesinden bulmuş. Neyi, neyle, nasıl yediğin gerçekten de yemeğin tadını değiştiriyor. Bilim insanları çatal bıçak hammaddesi olarak kristalden seramiğe hatta silikona farklı farklı alternatiflerin üzerimizdeki etkilerini araştırıyor. Son olarak bir firma insan parmağına çok benzeyen onlara göre kaşık bana göre küçük sopa benzeri bir alet yaptı.

Özellikle macun kıvamında yiyeceklerin bununla yenmesinin insanlara haz verdiğini iddia ediyorlar. Çocukluğa dönüp parmağımızı yalıyormuşuz gibi hissediyormuşuz. Ne kadar yayılacağını zaman gösterecek.

YEMEKLE İÇİLEN ÇAY, ŞEFFAF KAHVE

Sağlıklı yaşam düşüncesinin bir diğer etkisi de yeni nesli alkolden uzaklaştırmak. Bu da alternatiflerin artmasına yol açıyor. Çay ve kahve için yepyeni kapılar açılmış durumda. Bundan sonra, restoranlarda yemeklerle beraber içilebilecek farklı farklı tatlarda çaylar görmemiz çok olası. Kahvede de devrim yolda. Dişlerde bıraktığı lekelerden rahatsız olanlar için Slovakya'da icat edilen şeffaf kahve dünyaya yayılıyor. Aynı su gibi şişelenen bu kahvenin tat olarak soğuk kahveden bir farkının olmadığı söyleniyor.

HAYATI DA 'HACK'LEYECEĞİZ

Bir süredir Silikon Vadisi'ndeki dehaların farklı farklı ilaçları karıştırıp 'vitamin kokteylleri' yaptıkları ve zinde kaldıkları konuşulur, bunun doğru olup olmadığı tartışılırdı. Anlaşılan yoğun koşuşturmaca içinde bu tür yöntemler artık hepimizin hayatının vazgeçilmezi olacak.

Beynin performansını artıran ama yan etkisi olmayan vitaminler ya da gıda takviyeleri için önemli çalışmalar yapılıyor. Bununla ilgili kelime İngilizce'de şimdiden yer etti bile: Biohacking. Yani biyolojimizi / hayatımızı hacklemek. Aslan yelesi ve çeşitli mantarları karıştırıp denemeler yapanlar da var, kafeinin etkisini artırmak için kahveye B6 ve B12 vitaminlerini katanlar da…

DONDURULMUŞ KAHVALTILAR GELİYOR

Günün en önemli öğünü kahvaltı derler. Ancak yoğunluk, hele de sabah trafiği nedeniyle evden erken çıkma zorunluluğu derken birçoğumuz bu öğünü atlamak zorunda kalıyoruz. Bu konuda da alışkanlıklarımız değişecek gibi görünüyor.

Dondurulmuş ürünler kahvaltı pazarına da girmiş durumda. Simitten sonra waffle, pancake ve kruvasanların da donmuşları çıktı. Yani artık hızlı kahvaltı yapmak için tost ya da mısır gevreği yemek zorunda değiliz. Mükellef bir sofrayı da dakikalar içinde hazırlayabiliriz.

Kaynak: Vatan
Yazar: Damla Doğan

LabMedya
Sayı: 42
Temmuz-Ağustos 2017
ISSN: 2148-953X

Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Süleyman GÜLER

Grafik Tasarım
Gülden KARADENİZ

Danışma Kurulu
Prof. Dr. Kadir HALKMAN
Prof. Dr. Aziz EKŞİ
Melek MALKOÇ
Uzm. Yelda ZENCİR
Özlem Etiz SAĞDAŞ
Nevin KOÇAKER

Hukuk Danışmanları
Av. Ersan BARKIN
Av. Murat TEZCAN

Mali Danışman
İrfan BOZYİĞİT
SMMM

İdare Merkezi
Oğuzlar Mah. 1374 Sok.
No:2/4 Balgat - ANKARA
Tel: 0 312 342 22 45
Fax: 0312 342 22 46

e-posta: bilgi@labmedya.com

Abonelik
abone@labmedya.com

Yayın Türü
Yerel Süreli

PROSİGMA
www.prosigma.net - info@prosigma.net

Basım Yeri
Başak Matbaacılık ve Tan. Hiz. Ltd. Şti.
Anadolu Bulvarı Meka Plaza No:5/15
Gimat / ANKARA
Tel: 0 312 397 16 17

Basım Tarihi
Temmuz 2017- Ankara
Ücretsizdir.

Labmedya Gazetesi'nde yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarlara aittir.

BEYNİMİZİN DİĞER TÜRLERE GÖRE BÜYÜK OLMASINI NEYE BORÇLUYUZ?

Araştırmalara göre insanların büyük beyne sahip olmasının nedeni, yaşadığı çevrede insanlara değer biçmelerinden kaynaklanıyor.

Cardiff Üniversitesi'ndeki bilgisayar uzmanlarının yaptığı bir araştırmaya göre, insanları saygınlıklarına ve kendileriyle işbirliği yapıp yapmadıklarına göre yargılamak son 2 milyon yıldır insanların beyinlerinin boyutlarının hızlı bir şekilde büyümesine yardımcı oluyor.

Scientific Reports'ta yayınlanan araştırmaya liderlik eden Oxford Üniverstiesi'nden evrimsel psikolog Profesör Robin Dunbar, spesifik olarak evrimin en az kendileri kadar başarılı olan insanlara yardım etmeyi tercih eden kişilere iyilik yaptığını keşfediyor.

Araştırmanın baş yazarlarından Cardiff Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri ve İnformatik Okulu Profesörü Roger Whitaker bu konu hakkında şunları dile getiriyor: 'Araştırmamızın sonuçları, toplumun refahı için oldukça önemli olan işbirliğinin evriminin doğası itibariyle sosyal karşılaştırma fikri ile bağlantılı olduğunu gösteriyor. Sosyal karşılaştırma; sürekli olarak birini tartmak ve karşımızda insana yardım edip etmeyeceğimize karar vermek anlamına geliyor. Evrimin en az kendimiz kadar başarılı insanlara yardım etme stratejileri konusunda bize yardımcı olduğunu görüyoruz.'
Ekip çalışmalarında yüz binlerce bilgisayar modellemesi simülasyonları çalıştırıyorlar veya 'donation games' uygulanıyor. Donation games; bireyler arasındaki bazı davranış şekillerinin zaman içinde neden güçlendiğini ya da yaygınlaştığını açıklamaya ve basitleştirilmiş insanlar için karar verme stratejilerindeki karmaşıklıkları ortaya çıkarmaya deniyor.

'Donation games' yani 'bağış oyunları'nun her turunda iki simüle edilen oyuncu rastgele seçiliyor. İlk oyuncu daha sonra karşı tarafın şöhretine göre bağış yapmak isteyip istemediğine karar veriyor. Eğer bağış yapmayı seçerse, bunun bir bedeli oluyor ve karşı tarafa bu bedeli ödüyor. Her oyuncunun şöhreti daha sonra aksiyonlarına göre güncelleniyor ve diğer oyun başlatılıyor.
Diğer türlerle kıyasladığımızda, buna en yakın akrabalarımız şempanzeler de dahil olmak üzere, beynin insanoğlunda çok daha fazla vücut ağırlığı tuttuğunu görürüz.
Beynin serebral yarımküre denilen kısmı, hafıza, iletişim ve düşünme gibi yüksek işlevli olaylardan sorumlu.

Araştırma ekibi, başkalarına yardım etmeye ilişkin yargılara karar vermelerinin insanoğlunun kurtuluşuna yardım ettiğini ve sürekli olarak bireyler hakkında kompleks değerlendirmelerde bulunmanın, insanlar nesiller boyu üredikçe beynin genişlemesine katkı sağlayacak yeterince zor bir görev olduğunu düşünüyorlar.

Daha önceden sosyal beyin hipotezi fikrini öneren Robin Dunbar şunları söylüyor: 'Sosyal beyin hipotezine göre; insanoğlunun orantısız derecede büyük beyni, insanların geniş ve kompleks sosyal gruplar içerisinde evrilmesinin bir sonucu. Yeni araştırma bu hipotezi güçlendiriyor ve işbirliği yolunda ve beyin evriminde ödül mekanizmasının önemli bir enstrüman olduğu konusunda bir içgörü sağlıyor. Aynı zamanda başkalarını değerlendirmenin beyin büyüklüğüne olumlu katkı sağladığına inanıyoruz'.

Ekibe göre, araştırmanın özellikle mühendislik alanında gelecekte önemli etkileri olacak. Özellikle akıllı ve otonom makineler, bir sefere mahsus etkileşimlerde birbirlerine karşı ne kadar cömert olacaklarına karar vermeye ihtiyaç duyacaklar.

Profesör Whitaker şunları söylüyor: 'Kullandığımız, keşifsel adı verilen kısa algoritmalarla uygulanabilen modeller, aygıtların kendi işbirlikçi davranışları hakkında hızlı karar vermelerine olanak sağlıyor. Dağıtılmış wireless ağları ya da sürücüsüz arabalar gibi yeni otonom teknolojiler, kendi hareketlerini yönetmeye ihtiyaç duyacak; fakat aynı zamanda kendi çevrelerinde diğerleriyle işbirliğine gidecek.'

Kaynak: Dailyscience.com

BEYNİN KİMYASI

İNSAN DENİLEN VARLIK ASLINDA BİR TAKIM KİMYASALLARDAN OLUŞUR. MİNİCİK MOLEKÜLLER BAŞKA MİNİCİK MOLEKÜLLERLE İLETİŞİM KURAR, BU İLETİŞİM BİZİM RUH HALİMİZİ, NEVROZLARIMIZI VE HATTA KİŞİLİĞİMİZİ BELİRLER.

Bu kimyasallarda herhangi bir çarpıklık yaşandığında ise beynimiz değişir ve kaçınılmaz bir şekilde biz de değişmiş oluruz.

ENDORFİN COŞKUSU

Bir koşucu maratonun sonunda endorfin bombardımanı yaşadığında veya yoğun bir antrenman sonunda zindelik patlaması yaşadığında vücudundaki kimyasalların çarpıklaştığını söylemek mümkün değil. Bununla birlikte bilim insanları egzersizle beslenen bu güzel duyguların, yırtıcı hayvanlardan kaçma veya sakince avlanma gibi evrimsel avantajlar sağladığını söylüyor. Son dönemde yapılan bir araştırma, köpeklerin de insanlar gibi bu koşucu endorfini coşkusunun bir benzerini hissettiğini ortaya koydu. Çünkü onların da hayatta kalması, ne kadar hızlı koştuklarına bağlı. İnsan denilen varlık aslında bir takım kimyasallardan oluşur

Şimdiye kadar bilim insanları koşucuların maraton sonunda yaşadıkları endorfin bombardımanının, vücutta artan endorfin veya nöropeptidlerle ilgili olduğunu, bunun da vücudun içsel ağrı kesici deposu gibi çalıştığını düşünüyordu. Buna inanmalarının sebebi ise yorucu egzersizlerden sonra atletlerin kanındaki endorfin seviyesinin yükselmesi ve buna bağlı olarak acıya karşı toleranslarının da artmasıydı. Ancak son yapılan araştırmalar, endorfinin kan dolaşımında ve beyinde hareket edebilmek için fazla büyük olduğunu gösteriyor.

Her güzel şey gibi koşucuların maraton sonunda yaşadıkları endorfin bombardımanı hissi de istismar edilebiliyor. Egzersizle vücut sınırlarınızı zorlamak, bu endorfin bombardımanını yaşamanın harika bir yolu olabilir ancak kaslarınıza geri dönülemez zararlar da verebilir.

KENDİNE ZARAR VERME

Kendine zarar verme, bir kişinin istemli olarak kendisini yaralamasıyla açıklanıyor. Bunu yapan kişilerin genellikle bir yerlerini kestikleri, kendilerini yaktıkları, vücutlarında delikler açtıkları veya bir şekilde kendilerini kanattıkları görülür. İnsanlar bazen kendine zarar vermeyi katartik, aklını başına getirici hatta sevindirici olarak bile tanımlıyor. Neden böyle olabilir sizce?

İnsan yaralandığında, vücudundan endorfin ve endokanabinoid gibi doğal kimyasallar yayılır. İnsanların isteyerek kendine zarar vermelerinin altında bu sakinleştirici, acıyı azaltıcı ve zihinsel acılarını giderici kimyasallara ulaşma isteği yatıyor olabilir.
Peki kendine zarar vermek beyinde sakinleştirici kimyasalların salgılanmasını sağlıyorsa, neden o zaman herkes bunu yapmıyor? Araştırmacılar, kendine zarar veren kişilerin doğal olarak endorfin seviyelerinin daha düşük olduğundan şüpheleniyor. Bu yüzden bu kişiler "mutlu kimyasal" açığını kapatmak için kendilerine zarar veriyor.
Sağlıklı bir beyinle sağlıksız bir beyin arasındaki fark, sandığınızdan çok daha ufak olabilir.

Koşucuların maraton sonunda yaşadıkları endorfin bombardımanı gibi kendine zarar vermenin de evrensel bir avantajı var. Her şeyin ötesinde birisi yüzünüze vurduğunda, saklanmak değil aynı şekilde karşılık verip onu yerle bir etmek için enerjiye sahip olmak istersiniz. Yaralanma, her şeye rağmen insanlığın hayatta kalması için büyük bir öneme sahip.

SEKS BAĞIMLILIĞI

Hepimiz cinsellikten keyif alıyoruz. Her şeyden ötesi, cinsel eylemler beynin hoşluk veren kimyasallarla dolmasını sağlayarak bizlerin mutlu ve sağlıklı hissetmemizi sağlıyor. Bazıları ise cinsellik konusunda fazla takıntılı oldukları için bu durum onların hayatlarına yansıyor. Bu kişilere seks bağımlısı veya kompülsif cinsel davranış sergileyen birey deniliyor. Bilim insanları hala seks bağımlılığının zihinsel bir hastalık olarak değerlendirilmesi veya değerlendirilmemesi konusunda fikir birliğine varabilmiş değil. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'ın son versiyonunda seks bağımlılığı dikkat çekici bir şekilde yer almıyor. Bu sınıflandırma bir yana, kompülsif cinsel düşünceler ve davranışlar sergileyerek yaşayan bir sürü birey var. Cambridge Üniversitesi'nde yayımlanan son bir araştırmaya göre kompülsif cinsel davranışlarla mücadele eden bireylerin beyin aktivitesi, madde bağımlılarındakiyle aynı değil.
Seks bağımlılığı da endorfinler ve diğer endojenik opioidler tarafından yönetiliyor. Araştırmalar, Naltrekson denilen bir kimyasalın ergenlerde kompülsif cinsel davranışları kısıtlamak için işe yaradığını gösteriyor. Mayo Clinic tarafından yürütülen bir vaka incelemesinde de hastaların internet pornografisi bağımlılığının naltrekson aracılığıyla tedavi edilebildiği bulundu.
Bir başka deyişle kompülsif seks bağımlılığı sergileyen kişilerde, birçoğumuzun keyif aldığı beyin kimyasallarının salgılanması aslında acı verici oluyor. Sadece bu kimyasalları engelleyerek bile seks bağımlılılarının normale dönmesi sağlanabiliyor.

SONUÇ

Peki seks bağımlılığı, kendine zarar verme ve koşucuların yaşadığı endorfin bombardımanının ortak noktası ne olabilir? Bunların her üçünde de salgılanan kimyasallar, aslında hayatta kalmamıza yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış ama aynı zamanda zararlı olabilecek özellikte. Kimyasallardan oluşan beyinlerimiz bir gün çarpık özellikler sergileyebilir. Bu yüzden kendinize dikkat edin, erken yatağa gidin, sağlıklı beslenen, egzersiz yapın ama abartmayın. Sağlıklı bir beyinle sağlıksız bir beyin arasındaki fark, sandığınızdan çok daha ufak olabilir.

Kaynak: Psychology Today

GECE AÇLIĞINA İYİ GELEN BESİNLER

Yemek sonrası atıştırmalık olarak muz, elma veya diğer taze meyveler, küçük bir porsiyon süzme peynir veya dilimlenmiş meyveler ile sade yoğurt ya da yulaf ezmesi ve yağsız, az yağlı süt ile diğer yüksek tahıllı mısır gevreklerinden yiyebilirsiniz.

Yemek sonrası canınız birşeyler atıştırmak istediğinde yediğiniz besinlere dikkat etmeniz gerekir. Çünkü yatmadan önce atıştırmalıklar size kilo olarak geri dönebilir.
Yatmaya yakın yemek yemek iyi bir şey değil fakat acıkıyoruz. Geç vakit gelen doymak bilmez iştaha direnmek zordur. Mutlaka yemek zorundaysanız öğününüzü 100 veya 200 kalori, en fazla 300 kalori ile sınırlandırın.

Peki yatmadan bir veya iki saat önce yiyebileceğimiz en az zararlı yiyecek veya içecekler nelerdir? www.Diyetisyen.com.tr uzmanları, diyetinizde eksik olabilecek besin değeri yüksek gıdaları tercih etmenizi öneriyor. Meyve veya sebze, düşük kalorili süt ürünleri, tam buğday ürünleri veya cevizler.
Deniz ürünleri veya fasulye diğer iyi seçeneklerden, fakat özellikle uyku öncesi için değil. Atıştırmalıkların kilo aldıracağını unutmayın. Kalorilerin bir çeyreği yediğimiz abur cuburlardan kaynaklıdır. Muz, elma veya diğer taze meyveler, küçük bir porsiyon süzme peynir veya dilimlenmiş meyveler ile sade yoğurt ya da yulaf ezmesi ve yağsız, az yağlı süt ile diğer yüksek tahıllı mısır gevreklerinden yiyebilirsiniz.
Diğer öneriler, çiğ vejetaryen çubukları veya küçük bir dilim peynir ile buğdaylı krakerler, bir avuç badem veya ceviz, bir yemek kaşığı kereviz sapı veya iki yemek kaşığı fıstık ezmesi veya badem ezmesi. Karbonhidratları ve proteini birleştirmek, dolduran, doyuran bir his sağlar, en küçük atıştırmalıktan sonra bile.

SU İÇMEK İŞTAHI KESER

Bir çok insanın gece acıktığını not etmek çok önemli çünkü "gün boyunca çok az yiyorlar ve eve geldiklerinde duramıyorlar. Çünkü kocaman bir içten içe acıkma deposu inşa ediyorlar.

Ayrıca kendine sor, gerçekten aç mısın? İnsanlar çoğunlukla susuzluğu açlıkla karıştırır. Gün içinde daha fazla sıvı tüketmeyi dene ve akşam yemeğinde daha fazla su tüket.

Yatmadan önce, bir bardak sıcak ya da soğuk az yağlı süt, kafeinsiz çay ya da hepsinden iyisi, sade normal su içmeyi deneyin. Su içmek açıkça yatmadan önce alabileceğiniz en zararsız şeydir.

ORGANINIZI HANGİ LABORATUVARDAN İSTERSİNİZ

Domuz-insan melezi bir fetüsün yaratılması ilk defa hakemli bir dergide yer aldı, bilim insanları çalışmaya insana nakledilmeye uygun organların hayvanlarda yetiştirilmesi için büyük bir adım olarak bakıyorlar. Cell dergisinde yayımlanan makale ile domuz-insan melezi bir fetüsün yaratılması konusunda ilk ciddi adımlar atıldı. Makalede yer alan çalışmada aynı zamanda fare-sıçan ve insan-inek melezlerinin yaratılmasını içeriyor, bu değişikliğe uğratılmış canlılar da insan gelişiminin erken evrelerini anlamak ve ilaç testlerinde yeni modeller geliştirmek için araştırmacılara katkı sağlayabilir.
Bu tür melezleri yaratmak için bilim insanları genellikle bir türden alınan kök hücreleri (Bu hücreler her türlü organı oluşturacak şekilde gelişebilirler) ikinci canlının erken dönem embriyosuna enjekte ederler. Teoride ikinci canlıdaki yabancı hücreler farklı organlara farklılaşabilirler ve tüm vücuda yayılabilirler. Ancak uygulamada yaşayan melez embriyolar yaratmanın zorluğu gösterilmiştir. Salk Enstitüsü'nden gelişimsel biyolog Juan Carlos Izpisua Belmonte'nin başını çektiği ekip bu sorunu aşmak için CRISPR gen düzenleme teknolojisini kullandı ve organların oluşmasını sağlayan genleri çıkartılmış fare embriyoları yarattılar. Ardından bilim insanları sıçan kök hücrelerini fare embriyolarına enjekte ettiler ve embriyoları fare rahimlerine yerleştirdiler.

Sıçan hücreleri organ oluşumu için gerekli genleri barındırmaya devam ettiği için, ortaya çıkan melezler büyük oranda sıçan hücreleriyle bileşmiş organlara sahip oldular. Bu hayvanlar normal bir farenin yaşam süresi olan iki yıla kadar yaşadılar.

Bu başarının ardından araştırmacılar çalışmayı bir adım öteye taşıyarak daha uzaktan akraba iki türü melezlemeye giriştiler: İnsan ve domuz. Ekip 1,400'den fazla domuz embriyosuna üç farklı insan kök hücresi türünü (normal hücreler, doku geliştirmeye başlamış hücreler ve ne normal ne de tamamen özelleşmiş "orta seviyedeki" hücreler) ayrı ayrı enjekte etti. Tüm insan hücreleri yeni yaratılan melezlerde yer alıp almadığını belirleyebilmek için yeşil ışık yayan proteinleri oluşturacak şekilde genetiği değiştirilmişti.

İZLEYİP İMHA ETTİLER

Bilim insanları domuz-insan melezlerinin gelişmesine üç ile dört haftaya kadar izin verdi ve ardından etik düzenlemeler nedeniyle imha ettiler. "Orta seviye" kök hücreler enjekte edilmiş melezler en çok insan hücresi taşıyanlar oldular. Bu sonuç daha önceki melez girişimlerinde yanlış evredeki kök hücrelerin kullanıldığını gösteriyor olabilir.
Buna karşın ekipten Jun Wu domuz-insan melezlerinde en fazla 100.000 hücreden birinin insana ait olduğunu belirtiyor.

OLUMSUZ YORUMLAR

Çalışma bilim çevrelerinde bir yandan heyecan yaratırken diğer yandan olumsuz yorumlar da mevcut. Stanford Üniversitesi'nden kök hücre araştırmacısı Hiromitsu Nakauchi domuz-insan melezlerindeki düşük insan hücresi oranının organ üretmek gibi işe yarar hedeflere hizmet etmek için hala uzun bir yol olduğu anlamına geldiğini belirtiyor. "İyi bir deneme, ancak sonuçlar daha çok negatif sonuçlar gibi gözüküyor" diyor.

ORGAN NAKLİ UMUDU

Nakauchi'nin ekibi aynı metotu insan-koyun melezleri yaratmak için kullanıyor, bunun sebebi kısmen koyun embriyolarının insan hücrelerini batındırmak için daha elverişli olabileceğini düşünmesi. Ancak Wu domuzların muhtemelen en iyi organ donörleri olacağını, çünkü domuzların daha büyük doğum boyutlarının organları daha hızlı üretmeye imkan tanıyacağını söylüyor. Domuz organları aynı zamanda insanınkilere yakın boyuttalar.

Araştırmacılar domuzları insan için organ "bağışçılarına" dönüştürmek üzere primatların bağışıklık sisteminin tepki verdiği domuz proteinlerini devre dışı bırakmak için CRISPR kullanmak gibi farklı stratejileri hayata geçirmeye çalışıyorlar. Izpisua Belmonte'ye göre melez araştırmalarının avantajı araştırmacıların bir gün hastanın kendi hücreleriyle insan organına sahip domuz melezlerinin üretebilecek olmaları ve o hasta için kullanılabilecek olması.

> BAĞIMLILIK KISKACINA GİRDİĞİNİZDE, DÜNYAYA BAKIŞ AÇINIZ DARALABİLİR VE SADECE BAĞIMLI OLDUĞUNUZ MADDENİN SEÇİMİNE ODAKLANABİLİRSİNİZ. BUNUN DIŞINDAKİ HER ŞEY; ARKADAŞLAR, AİLE, İŞ ÖNEMİNİ KAYBEDER.

HERHANGİ BİR BAĞIMLILIKTAN NASIL KURTULUNUR?

Uzun süre boyunca, hayattaki mutluluğun kaynağı tek bir şey olarak görülür. Aslında bir bakıma bu doğrudur da; bağımlı olan kişiyi iyi hissettiren tek şey, bağımlı olduğu maddenin seçimidir. Alkol veya uyuşturucu gibi madde bağımlısı da olsanız veya anoreksia, blumia, yiyecek bağımlılığı, yeme bozukluğu, kumar veya seks gibi bir sürece de bağımlı olsanız, kendinizi aynı kısır döngünün içinde bulabilirsiniz.

Peki neden böyle oluyor? Neden bağımlı olan kişiler mutluluğun kaynağı olarak tek bir şeyi görüyor? Neden önceden keyif aldıkları şeylerden artık mutluluk duymuyorlar? Daha da önemlisi, bu kısır döngüden nasıl çıkılabilir? Bağımlılık aslında kişisel bir başarısızlık değil, beynin kimyasıyla ilgili bir durum. Sorunun kökeninde de dopamin yatıyor. Bu madde aynı zamanda çözümün de ta kendisi!
Bir bağımlılıktan kurtulmak zaman alır.

İnsanın kendi zihnini, bağımlılıktan kurtulmaya hazırlaması bile büyük bir adım. Birçok bağımlı, bağımlılığı bıraktıktan sonra ne olacağından korkuyor, hatta sırf bu nedenle bağımlılıktan kurtulmak için çabalamayanlar bile var.
Nöroloji alanında yapılan bilimsel çalışmalara göre her türlü bağımlılığın ardından beklenen bir döngü yaşanıyor.

Bağımlılık yapan madde kullanıldığında, beyin dopamin salgılıyor ve keyif duygusu yaşanıyor. Kişi aynı zamanda bu keyif duygusunu maddeyle veya davranışla ilişkilendiriyor, bu madde veya davranış ileride daha fazla keyif almak için bir ipucu görevi görüyor. Hatta söz konusu maddeye veya davranışa dair beklenti oluşması bile dopamin salgılanmasına neden olabiliyor.

Bağımlılığı bıraktığınız zaman, bedeniniz ve beyniniz mutsuz olmaya başlar. Zaman geçtikçe de yürüyüşe çıkmak, arkadaşlarla görüşmek, aileyle vakit geçirmek gibi sıradan ama keyif veren şeyler, keyif vermemeye başlıyor. Bunun sebebi ise bu tür eylemlerin sonunda gerçekleşen dopamin salgısının, bağımlılıkla kıyaslandığında çok düşük kalması.

Bu noktadaki en büyük ironilerden biri de şu; bağımlılık yapan madde veya davranış zaman geçtikçe daha az dopamin salgılanmasına neden oluyor ve hiçbir zaman öncekiler kadar etkileyici olmuyor. Daha da kötüsü, beyinin buna yanıtı, kişinin kendini daha depresif veya daha stresli hissetmesi şeklinde oluyor. Bu yüzden kişi kendini daha iyi hissetmek için bağımlılık yapan madde veya davranıştan bir vuruş daha almak istiyor.

İşte bu noktada beynin karar verme merkezinde işler karışmaya başlıyor. Kişi, neyin daha önemli olduğuna karar vermekte ve güçlü uyarılara karşı koymakta zorlanmaya başlıyor. İşte bağımlılıktan kurtulmak bu yüzden bu kadar zorlaşıyor. Siz kendinize söz vermiş de olsanız, beyin tek bir şeyi düşünüyor; o da bu şiddetli arzuyu tatmin etmek.
Eğer siz de kendinizi böyle bir kısır döngünün içinde buluyorsanız, evet bu oldukça zor bir durum ama çıkışı olmayan bir şey değil. Bir çıkış yolu var ve bu yol yine dopaminden geçiyor. Buradaki kilit öneme sahip olan şey; sıradan mutluluklar.
Bağımlılığı bıraktığınız zaman, bedeniniz ve beyniniz mutsuz olmaya başlar. İlk başlarda kendinizi bir süre hasta gibi hissedebilir ve bağımlılığa karşı çok güçlü dürtüleriniz olabilir.

Mutluluk veya ödül duygusunu harekete geçiren herhangi bir etkinlik veya eylem, beyinde dopamin salgılanmasını sağlayabilir. Bağımlılık, sizin başka şeylerden aldığınız keyfi azaltmış olabilir. Ancak siz bilinçli olarak bu gündelik ve sıradan mutlulukların peşinden giderek bunu tersine çevirebilirsiniz.

Zamanla pratik ederek, beyninizin sıradan mutluluklardan gerçek tatmini elde etmesini yeniden sağlayabilirsiniz.
Peki bu nasıl mümkün olacak? Aslında bunun yöntemi herkes için farklı olabiliyor.

Bazıları ailesiyle veya arkadaşlarıyla vakit geçirmekten, bazıları bir bardak kahve içmekten, bazıları sanattan, bazıları bahçeyle uğraşmaktan, bazıları doğada vakit geçirmekten keyif alabilir. Bunlar size sadece kendinizi iyi hissettirebilir.

Bir bağımlılıktan kurtulmak, sadece bağımlılık yaratan davranıştan vazgeçmek değil, aynı zamanda beyninizi iyileştirmekten geçiyor. Bunun için doğal pozitif güçlerden yararlanın ve öncelikle kendi zihninize, ruhunuza odaklanın.

Kaynaklar: EasyRead, Psychology Today

CHRIST
Freeze-Drying Systems

www.sembio.com.tr

Alpha 1-2 LD Plus
Liyofilizatör *(Freeze Dryer)*

Christ Alpha 1-2 LD plus işi çok kolaylaştırıyor.

Günlük laboratuvar faaliyetlerinizde numunelerin etkili şekilde dondurulması için kompakt, yüksek performanslı masa üstü liyofilizatör.

Dondurarak kurutmayı spesifik ihtiyaçlarınıza en uygun şekilde adapte etmek için geniş bir konfigürasyon yelpazesine sahiptir.

Kondansatör sıcaklığı -55°C, sulu ürünlerin kurutulmasını sağlar.

Aksesuarlar

- Isıtmasız 3 raf sistemi
- Vakum sensörü
- 6'lı manifold sistemi akrilik çember
- Pompa 2,3 m^3/h boşaltma kapasiteli yağlı tip vakum pompası
- Yukarıdaki pompaya uygun 1 litre vakum yağı
- 0,5 metre silikon drenaj hortumu
- Vakum pompasından kaçak olabilecek yağ için egzoz filtresi
- Elektrom manyetik vakum kontrolcüsü
- Vakum hortumu
- Vakum boşaltma valfi
- Plaka

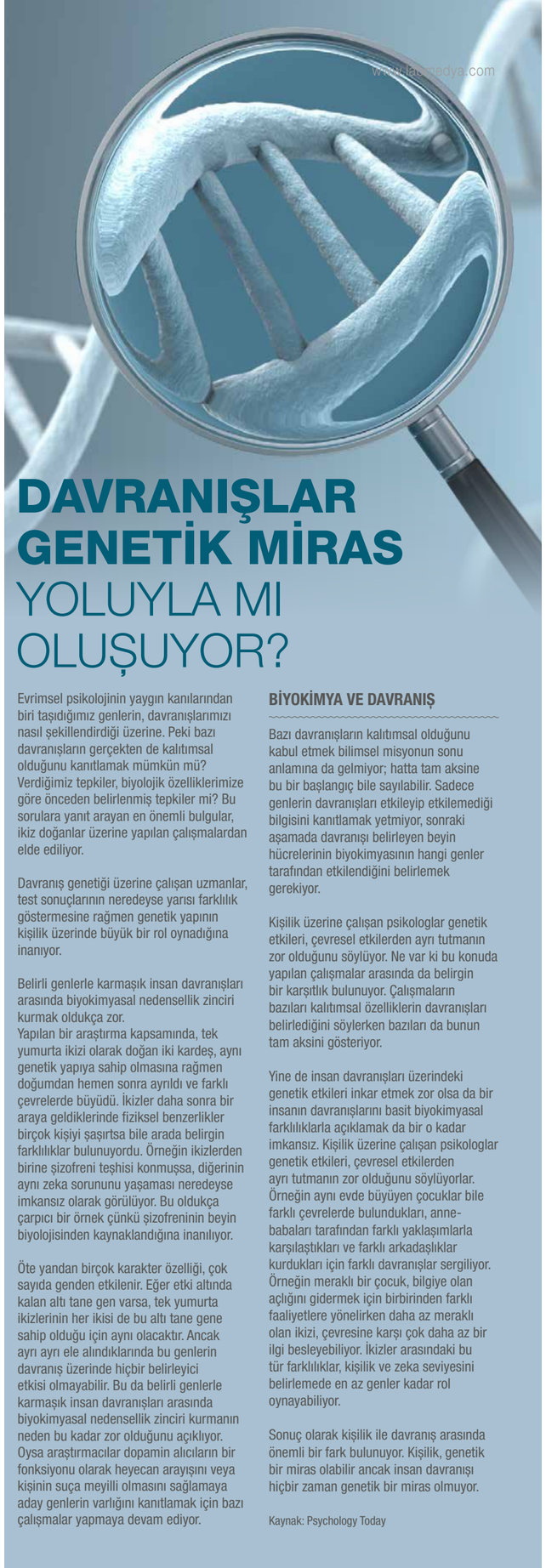
SEM BİO Teknoloji ve Ticaret A.Ş.
Barbaros Mah. Temmuz Sk. No:6 Sem Plaza Ataşehir, İstanbul
T: +90 216 325 78 36 F: +90 216 325 16 24

SEM BIO
TECHNOLOGIES

Hassasiyeti
Sartorius'tan

En ERGONOMİK
TASARIM

sartorius
www.sartonet.com



DAVRANIŞLAR GENETİK MİRAS YOLUYLA MI OLUŞUYOR?

Evrimsel psikolojinin yaygın kanılarından biri taşıdığımız genlerin, davranışlarımızı nasıl şekillendirdiği üzerine. Peki bazı davranışların gerçekten de kalıtımsal olduğunu kanıtlamak mümkün mü? Verdiğimiz tepkiler, biyolojik özelliklerimize göre önceden belirlenmiş tepkiler mi? Bu sorulara yanıt arayan en önemli bulgular, ikiz doğanlar üzerine yapılan çalışmalardan elde ediliyor.

Davranış genetiği üzerine çalışan uzmanlar, test sonuçlarının neredeyse yarısı farklılık göstermesine rağmen genetik yapının kişilik üzerinde büyük bir rol oynadığına inanıyor.

Belirli genlerle karmaşık insan davranışları arasında biyokimyasal nedensellik zinciri kurmak oldukça zor.
Yapılan bir araştırma kapsamında, tek yumurta ikizi olarak doğan iki kardeş, aynı genetik yapıya sahip olmasına rağmen doğumdan hemen sonra ayrıldı ve farklı çevrelerde büyüdü. İkizler daha sonra bir araya geldiklerinde fiziksel benzerlikler birçok kişiyi şaşırtsa bile arada belirgin farklılıklar bulunuyordu. Örneğin ikizlerden birine şizofreni teşhisi konmuşsa, diğerinin aynı zeka sorununu yaşaması neredeyse imkansız olarak görülüyor. Bu oldukça çarpıcı bir örnek çünkü şizofreninin beyin biyolojisinden kaynaklandığına inanılıyor.

Öte yandan birçok karakter özelliği, çok sayıda genden etkilenir. Eğer etki altında kalan altı tane gen varsa, tek yumurta ikizlerinin her ikisi de bu altı tane gene sahip olduğu için aynı olacaktır. Ancak ayrı ayrı ele alındıklarında bu genlerin davranış üzerinde hiçbir belirleyici etkisi olmayabilir. Bu da belirli genlerle karmaşık insan davranışları arasında biyokimyasal nedensellik zinciri kurmanın neden bu kadar zor olduğunu açıklıyor. Oysa araştırmacılar dopamin alıcıların bir fonksiyonu olarak heyecan arayışını veya kişinin suça meyilli olmasını sağlamaya aday genlerin varlığını kanıtlamak için bazı çalışmalar yapmaya devam ediyor.

BİYOKİMYA VE DAVRANIŞ

Bazı davranışların kalıtımsal olduğunu kabul etmek bilimsel misyonun sonu anlamına da gelmiyor; hatta tam aksine bu bir başlangıç bile sayılabilir. Sadece genlerin davranışları etkileyip etkilemediği bilgisini kanıtlamak yetmiyor, sonraki aşamada davranışı belirleyen beyin hücrelerinin biyokimyasının hangi genler tarafından etkilendiğini belirlemek gerekiyor.

Kişilik üzerine çalışan psikologlar genetik etkileri, çevresel etkilerden ayrı tutmanın zor olduğunu söylüyor. Ne var ki bu konuda yapılan çalışmalar arasında da belirgin bir karşıtlık bulunuyor. Çalışmaların bazıları kalıtımsal özelliklerin davranışları belirlediğini söylerken bazıları da bunun tam aksini gösteriyor.

Yine de insan davranışları üzerindeki genetik etkileri inkar etmek zor olsa da bir insanın davranışlarını basit biyokimyasal farklılıklarla açıklamak da bir o kadar imkansız. Kişilik üzerine çalışan psikologlar genetik etkileri, çevresel etkilerden ayrı tutmanın zor olduğunu söylüyorlar. Örneğin aynı evde büyüyen çocuklar bile farklı çevrelerde bulundukları, anne-babaları tarafından farklı yaklaşımlarla karşılaştıkları ve farklı arkadaşlıklar kurdukları için farklı davranışlar sergiliyor. Örneğin meraklı bir çocuk, bilgiye olan açlığını gidermek için birbirinden farklı faaliyetlere yönelirken daha az meraklı olan ikizi, çevresine karşı çok daha az bir ilgi besleyebiliyor. İkizler arasındaki bu tür farklılıklar, kişilik ve zeka seviyesini belirlemede en az genler kadar rol oynayabiliyor.

Sonuç olarak kişilik ile davranış arasında önemli bir fark bulunuyor. Kişilik, genetik bir miras olabilir ancak insan davranışı hiçbir zaman genetik bir miras olmuyor.

Kaynak: Psychology Today

21. YÜZYILIN BİLİNMEYENİ "DEJA VU"NUN OLASI NEDENLERİ

"

DEJA VU KAVRAMI İÇİNDE BULUNULAN ANI DAHA ÖNCE YAŞAMIŞ OLMA HİSSİ İÇİN KULLANILIYOR. OLDUKÇA YAYGIN OLAN BU HİS, HER 3 KİŞİDEN 2'Sİ TARAFINDAN HAYATLARININ BİR BÖLÜMÜNDE MUHAKKAK DENEYİMLENİYOR.

Deja vu'nun sıklığı yaşlandıkça azalıyor, ancak bunu yaşayan insanlar genellikle yılda bir kez deja vu'yu hissediyor. İlginçtir ki; oldukça yaygın olan bu deneyimle ilgili yapılan araştırma sayısı hayli sınırlı. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar ışığında deja vu deneyiminin olası nedenleri 4 farklı kategoride toplandı. Aşağıda ayrıntılarını okuyacağınız bu kategoriler dikkat, hafıza, çift süreç ve nörolojik olarak açıklanıyor.

Deja vu'nun sıklığı yaşlandıkça azalıyor, ancak bunu yaşayan insanlar genellikle yılda bir kez deja vu'yu deneyimliyor.

DİKKAT

Dikkatle ilgili açıklamalar, deja vu'nun aynı şeye ikinci kez ve daha yoğun bir dikkatle bakmaktan kaynaklanabileceğini ifade ediyor. Örneğin; tam evden çıkıp kapıyı kilitleyecekken duyduğunuz bir sesin bir saniyeliğine dikkatinizi dağıttığını düşünün. Ardından tekrar kapı kilidine yöneldiğinizde, gürültüden önce kapıya yaklaştığınız anı bilinçsizce hatırlar ve aynı anı iki kez yaşıyormuş gibi hissedersiniz.

HAFIZA

Deja vu'nun hafıza ile ilgili olduğu düşüncesi, yeni edinilen deneyimin bir şekilde daha önceki yaşantılara benzerlik taşıdığını, ancak bu benzerliğin kaynağının ya da söz konusu geçmiş yaşantıların unutulduğu varsayımı üzerinden ilerliyor.

Bu görüş, bireyin gün içinde birçok şeyle karşılaştığını, fakat bunların hepsine dikkat etmediğini ifade ediyor. Dolayısıyla aynı şeylerle tekrar karşılaşılması, bunların pek bilincinde olmaksızın hatırlanmasına yol açıyor ve deja vu gerçekleşiyor.

ÇİFT SÜREÇ TEORİSİ

Bu teori, deja vu'nun eş zamanlı iki bilişsel sürecin arasındaki zaman uyumunun çok kısa bir süreliğine kaybolmasının bir sonucu olduğunu savunuyor. Bu iki bilişsel sürece hafıza ve algı örnek gösterilebilir.

NÖROLOJİK NEDENLER

Nörolojik açıklamalar ise deja vu'nun duyu organlarıyla beyin arasındaki sinir iletimlerinde bir gecikme veya küçük bir lob kaynaklı nöbetin sonucu olabileceğini ifade ediyor.

Şimdiye kadar yapılan bu olası açıklamalara ek olarak deja vu'nun gençlerde daha çok görülmesi de hayli dikkat çeken bir konu. St. Andrews Üniversitesi'nden Dr. Akira O'Connor, bunun nedeninin kaslardaki seğirme gibi istem dışı olarak beynin hafızaya yanlış sinyaller göndermesi olabileceğini, demans ve epilepsi hastalarında dejavu'nun daha sık görülmesinin de bununla açıklanabileceğini ifade ediyor.

Kaynak:bbc.co.uk
psychologytoday.com

“KİLOMUZDAKİ ARTIŞIN EN ÖNEMLİ NEDENLERİNDEN BİRİSİ STRES”

UZMAN DİYETİSYEN BANU TOPALAKÇI SALMAN “NEDEN ŞİŞMANLIYORUZ?” SORUSUNA CEVAP ARADI.

Bunlar; stres-psikolojik faktörler, yaşam şekli, genetik-hormonal-metabolik faktörler, uyku düzeni ve yaş olarak karşımıza çıkıyor.

Çoğu insanın ortak şikayeti kilo artışı. Hareketsiz yaşam, sağlıksız beslenme bunun en önemli nedenleri arasında ancak kilo artışına yol açan bir neden daha var. Uzmanlar kilo artışının en önemli nedenlerinden birisinin de stres olduğuna dikkati çekiyor. “Neden şişmanlıyoruz?” sorusunu yanıtlayan Uzman Diyetisyen Banu Topalakçı Salman, dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite eksikliğini ise kilo artışıyla doğrudan ilişkilendiriyor.

Salman, “Kilomuzdaki artışın en önemli nedenlerinden birisi stres. Yaşam şeklimizdeki pek çok diğer faktörler de farkında olmadan yıllar boyunca kilomuza kattığımız kiloların sinsi aktörü aslında.” diyor.

YAŞ VE GENETİK

Erişkin yaşlarda kilo almaya veya şişmanlığa neden olan başlıca faktörlerin hareketsizlik ve aşırı beslenme olduğunu aktaran Uzman Diyetisyen Banu Topalakçı Salman, “Bunun dışında yaşın ilerlemesiyle de kilo almaya başlarız. Kadınlar için kilo alımının en fazla olduğu dönemler gebelik, emzirme ve menopoz dönemleridir. Kadınlarda doğum sayısı arttıkça kiloların da arttığı gözlenir. Anne ve babamızdan aldığımız genetik yük de vücut yapısı, metabolizma ve kilo alımının önemli bir nedenidir. Anne ve babanın şişman olması veya şeker hastası bir anneden doğmak da kilo alma açısından risk anlamına gelir. Yetersiz uyku, kilo almanın en önemli sebeplerinden bir diğeridir.

Araştırmalar, insanoğlunun 20 yaşının ortasına kadar her ay 300 gram aldığını gösteriyor. Yaşlandıkça da kas hücrelerinden kaybediyoruz. Ancak bu kas hücreleri önemli çünkü tek başlarına bile kalori yakmak için onlara ihtiyacımız var. 25-30 yaşlarında kilo daha da çok artıyor. Bu 40 yaşına kadar böyle gidiyor. Menopoz döneminde östrojen hormonu azalmasıyla birlikte metabolizma hızında oluşan yavaşlamaya bağlı kilo alımına yatkınlık oluşuyor. Bu yüzden yaşlandıkça kas egzersizlerine önem vermeli ve beslenmemizi kontrol altında tutmalıyız. Ayrıca protein tüketimini de artırmalıyız çünkü kas gücünü artırmak için proteine ihtiyacınız var” diye konuşuyor.

Türkiye’de yeme alışkanlıklarının bölgesel olarak değiştiğini kaydeden Salman şöyle devam ediyor: “En çok gözlemlediğim nokta; aşırı yemek yeme eğiliminin olduğu. Özellikle annelerimiz çocukları ne kadar çok yerse o kadar sağlıklı olur algısından hala kurtulabilmiş değiller.

Akşam yemeklerinin kapsamlı ve ağır bir şekilde hazırlanması en fazla kalori alımının bu öğünde olmasına sebep oluyor ve ne yazık ki kahvaltı yapma alışkanlığımız da neredeyse yok denecek kadar az. Tek başına hiçbir besin ya da diyet yoktur ki sizi mucizevi bir şekilde zayıflatsın. Zayıflamak için ihtiyacınız olan tek şey günlük beslenmenizi kontrol altına almak ve aldığınız enerjiden daha fazla enerji harcamaktır. Beslenme düzeninizde hiçbir değişiklik yapmadan sadece mucizevi diyetlerle zayıflama fikri zaman kaybından öteye gidemez.”

Laboratuvar Terazileri

Yenilikçi Teknoloji

Tartımda En Yüksek Okunabilirlik

Analitik Terazi

Pipet Testi ve Kalibrasyonu

Nem Tayin Analizi Kurutma Prosesi

Profesyonel seviyede tartım

En yüksek ölçüm doğruluğu

0850 22 95 66 BAYKON

info@baykon.com

MERKEZ
34956 Tepeören-Tuzla / İstanbul
0 216 593 26 30

EGE
35620 Çiğli / İzmir
0 232 469 97 91

GÜNEY ANADOLU
33090 Mersin
0 324 238 24 36

BAYKON
Endüstriyel Tartım Sistemleri

KALPLE İLGİLİ BİLİNMEYENLER VE KALBİN SEZGİSEL ZEKASI

> HEARTMATH ENSTİTÜSÜ'NDEN BİR GRUP BİLİM İNSANI, KALPLE İLGİLİ ŞİMDİYE KADAR YAPILMIŞ ÇALIŞMALARA IŞIK TUTACAK CİNSTEN İNANILMAZ ARAŞTIRMAYA İMZA ATTILAR.

Söz konusu araştırma büyük oranda kalp ile beyin arasındaki etkileşimi sorguluyor ve beyinle kalbin birbirleriyle nasıl iletişim kurduğunu, bunun bizlerin bilincini ve dünyayı nasıl algıladığımızı ne şekilde etkilediğini inceliyor. Örneğin bir insan şükran, sevgi, minnet gibi pozitif duygular hissettiğinde, kalp belli bir ritmde atıyor. Aslında kalp, vücutta üretilen en geniş elektromanyetik alanı oluşturur. Bu sayede araştırmacıların da kalpten ciddi anlamda bilgi toplaması mümkün olabiliyor. Araştırmanın başındaki isimlerden Dr. Rolin McCratey bu durumu şöyle anlatıyor:
"Duygusal bilgiler kodlanır ve bu elektromanyetik alanlara iletilir. Duygularımızı açığa vurmayı öğrenerek, kalp tarafından yayılan manyetik alanlarda kodlanan bilgiyi de değiştirmiş oluruz. Bu durum, çevremizi de etkiler. Aslında hepimiz özümüzde ve derinlerde bir yerde birbirimizle ve yaşadığımız gezegenle bağlantılıyız."

KALBİN KENDİ BAŞINA BİR NÖRON SİSTEMİNE SAHİP OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

Bu, son derece önemli bir çalışma çünkü kalbin, bilinenin çok daha ötesinde ne kadar önemli bir role sahip olduğunu gösteriyor. Kalbinizin elektromanyetik alanlar oluşturduğunu ve bunların duygularınıza göre değiştiğini biliyor muydunuz?

İnsan kalbinin manyetik bir alanı olduğunu ve bunun insan bedeninin metrelerce ötesinden ölçülebildiğini biliyor muydunuz? Pozitif duyguları uyandırarak bağışıklık sisteminizi güçlendirebileceğinizi biliyor muydunuz?

Negatif duyguların sinir sisteminizde kaos yarattığını ve pozitif duyguların bunun tam tersi etkiye sahip olduğunu biliyor muydunuz?

Kalbin kendi başına bir nöron sistemine sahip olduğunu ve bu sistemin hem kısa hem de uzun dönem hafızaya sahip olduğunu ve bu sistemden beyne gönderilen sinyallerin duygularınızı etkileyebileceğini biliyor muydunuz?

Fetüs gelişimi sırasında kalbinizin, beyinden önce oluşup atmaya başladığını biliyor muydunuz?

Bir annenin beyin dalgalarının, bebeğinin kalp atışlarıyla senkronize olabildiğini biliyor muydunuz?

Kalbin aslında beynin ona gönderdiğinden çok daha fazla mesajı beyne gönderdiğini biliyor muydunuz?

Kaynak: Cosmic Scientist

mikrotest
Laboratuvar Cihazları Makine İmalat
Gıda Ahşap Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti.

MLF SERİSİ
MİKROBİYOLOJİK GÜVENLİK KABİNİ

MİT SERİSİ
İKLİMLENDİRME TEST KABİNİ

MCO SERİSİ
ÇEKER OCAK

MCİ SERİSİ
ÇALKALAMALI İNKÜBATÖR

MİN SERİSİ
İNKÜBATÖR

MADE IN TURKEY

DİĞER İMALAT ÜRÜNLERİMİZ İÇİN BİZE ULAŞIN

Öz Ankara San. Sit. 1476 Sk. No.27 İvedik, Y.Mahalle, Ankara
T.+90312 395 65 24 – 29 • F.+90312 395 65 01

www.mikrotestcihazlari.com
info@mikrotestcihazlari.com

AZİZ SANCAR: "TÜRK DÜNYASINA BORCUMU ÖDEDİM"

> BEN BÜTÜN TÜRK DÜNYASINI TEMSİL EDİYORUM. EĞER GÜZEL İŞ YAPMAZSAN TÜRK DÜNYASINI MAHCUP EDECEĞİM, ONUN KORKUSU VAR. O BAKIMDAN ÇOK İYİ HAZIRLANDIM. DERSİN ORTASINDA FARK ETTİM Kİ BEN TÜRK DÜNYASINA BORCUMU ÖDEDİM.

Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi'nin davetiyle Bakü'ye gelen Aziz Sancar, Azerbaycanlı üniversite hocaları ve öğrencileriyle buluştu.

Prof. Dr. Aziz Sancar, Nobel Kimya Ödülü'ne layık görülen "Hücrelerin hasar gören DNA'ları nasıl onardığını ve genetik bilgisini nasıl koruduğunu haritalandıran araştırmaları" hakkında konferansa katıldı ve katılımcıların sorularını yanıtladı. Buluşmadan önce basın mensuplarına açıklamalarda bulunan Aziz Sancar, "Azerbaycan'ı Türk vatanı olarak biliyorum ve bütün Türklerin özel bir sevgisi var. Bağlarımız çok ve inşallah Azerbaycan bilimine katkı yapmaya çalışacağım. İmkan olursa burayı ziyaret edip çocukları bilim yapmaya teşvik edeceğim" dedi. Bir kimyacı olarak değil bir Türk bilim adamı olarak davet ettiklerini vurgulayarak ADİÜ Rektörü Adalet Muradov, "Türk bilim adamından öğrenmek istediğimiz çok şey var" diyerek Aziz Sancar'ı kürsüye davet etti.

Nobel aldıktan sonra ki anılarından bahseden Prof Dr. Aziz Sancar, "Nobel'i aldıktan sonra bir Türk hanım Üniversitede oğluyla birlikte bizi ziyarete geldi. Hangi konuda çalıştığımı sordu. Üç konu üzerinde çalıştığımı söyledim. 'Bu kadar mı?' dedi. Bu fotoğrafın şeklini yaratmak 40 yılımı aldığını söyledim. İlim yapmak zaman alır, öyle 1-2 günde olmaz" diye konuştu. Nobel aldığında saat 05.00'da telefon ettiklerini vurgulayan Sancar, "Nobel aldığımda sabah saat 05.00'da telefon ettiler. Eşim telefonu açarak uyuduğumu söyledi. Biraz kavga ettiler. Karım beni uyandırdı, uyku sersemliğiyle anlamadım, uykulu bir şekilde daha sonra zar zor anlayarak teşekkür ettim. Ben de kalktım laboratuvara gittim. İlk duyduğumda ne söylediğimi hiç hatırlamıyorum" ifadelerini kullandı.

"NOBEL ALINCA TÜRKİYE'DEN BÜYÜK İLGİ OLACAĞINI TAHMİN EDİYORDUM"

İsveçlilerin bütün bir hafta Nobel Şöleni yaptıklarını belirten Sancar, "Ama bir bilim adamı olarak beni seçmiş insana giderek vereceğim dersle Nobel'i hakkettiğimi kanıtlamam lazımdı. Nobel alınca Türkiye'den büyük ilgi olacağını tahmin ediyordum. Fakat ilgi tahminimden çok daha fazla oldu. Bütün Türk dünyasından, Azerbaycan'dan çok tebrikler geldi. Ben sadece Türkiye'yi değil, bütün Türk dünyasını temsil ediyorum. Eğer güzel iş yapmazsan Türk dünyasını mahcup edeceğim, onun korkusu var. O bakımdan çok iyi hazırlandım. Dersin ortasında fark ettim ki ben Türk dünyasına borcumu ödedim" açıklamasını yaptı.

Nobel ödülü kazandıktan sonra yaşadıklarını esprili bir dille anlatan Sancar "Sizi Üniversitelere, okullara gönderiyorlar. Yani bir hafta, Azerbaycan'da söyler mi bilmiyorum ama biz Türkiye'de anamızı ağlattılar deriz. Ondan sonra bize madalyanı verdiler" dedi.

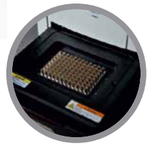
Hissiyatıma en çok dokunan olayı anlatan Sancar, "İsveçlilerin çok işçisi vardı. Türk Büyükelçiliğinin verdiği davete gelerek bana küçük bir plak verdiler, hocam çok çalıştınız Nobel aldınız, tebrik ederiz. Ofisimde bulunan tek tabela odur" ifadelerini kullandı.

Sancar genç nesillere tavsiyede bulunarak, "Aman kardeşim politikayla uğraşmayın çok çalışın ilim yapın. İnşallah Azerbaycanlılar da gelir birlikte çalışırız. İnşallah ilerde Azerbaycan'dan da Türkler olacak.
Rektör Adalet Muradov Üniversitelerinde başarılı öğrenciye Aziz Sancar ödülü verileceğini, Aziz Sancar adına gıda mühendisliği laboratuvar oluşturulacağını açıkladı.

BİONEER
Innovation • Value • Discovery

Exicycler™ 96
Real Time PCR Cihazı ve
Yeni Nesil Moleküler Tanı Sistemleri

ExiCycler HD
(1536 Örnek Kapasitesi)


ExiCycler 96 FAST
(Hızlı işlem bloğu)

ExiPrep 48
(Kapasite: 48 örnek)

- Real Time PCR Kitleri
- Nükleik Asit Ekstraksiyon Kitleri
- DNA/RNA Amplifikasyon Kitleri
- Kullanıma Hazır Premiksler
- Moleküler Tanı Sistemleri
- Primer ve Taqman Prob Sentezi
- Sekans Hizmeti
- Genel Laboratuar Sarfları

CE IVD

BİONEER
İzolasyon Robotları

BİONEER
PCR Cihazları

BİONEER
Liyofilize Premiksler

İzo-Ser Rezidans, Şeker Mahallesi 1417.Cadde
No:5/70 Etimesgut (06820) ANKARA-TÜRKİYE

Tel : +90 312 **279 08 18**
Fax: +90 312 **279 06 05**

info@**genplaza**.com
www.**genplaza**.com

https://www.facebook.com/GenPlazaBiyoteknoloji/
https://twitter.com/genplaza

Yük. Kimyager
Hasan ÖZ

HAVUZDAKİ KİMYASALLARDAN KORUNALIM!

MALUM YAZ AYINDAYIZ VE SICAKLARDAN BUNALDIĞIMIZDA SOLUĞU DENİZLERDE VEYA HAVUZLARDA ALIYORUZ. BAZEN BULUNDUĞUMUZ BÖLGE NEDENİYLE BAZEN DE DENİZDEN DAHA TEMİZDİR DİYE HAVUZLARI TERCİH EDİYORUZ. FAKAT HAVUZLAR GÖRÜNDÜĞÜ KADAR MASUM MU?

Havuzlar milyonlarca insan tarafından kullanıldığı için özellikle yaz aylarında insan sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir. Yaz aylarında havuza girme sonucunda bazı enfeksiyonlara yakalanma riski de artmakta, kulak, göz, cilt enfeksiyonları ve ishal gibi sindirim sistemi sorunları beraberinde getirebilmektedir. Bu nokta en önemli husus sağlıklı bir havuz dezenfeksiyonudur. Dezenfeksiyon yöntemi olarak havuzlarda geleneksel olarak klorlama yöntemi tercih edilmektedir. Havuzdan bulaşan hastalıkların çoğu klorlama yoluyla önlenebilir fakat klor bazı mikropları anında öldürmediğinden, klorlu havuzlarda dahi belli ölçüde risk devam eder.

Havuzlarda enfeksiyonlara yakalanma risklerinin yanında bu enfeksiyonlara yakalanma riskini azaltmak için kullanılan kimyasalların oluşturabileceği riskler de mevcuttur. Havuz sularında enfeksiyon oluşumunu engellemek için bir takım kimyasallar kullanılır ve bu kimyasalların insan sağlığına zarar vermemesi için dengede bulunması gerekmektedir. Havuzun suyunu dengede tutmak için su tahlillerine bağlı olarak kimyasal ilaveleri gerekebilir. Bu denge hem suyun berraklığı hem de hijyen açısından önemlidir. Havuzun bu değerlerini Sağlık Bakanlığınca belirlenmiş parametrelerin içerisinde tutmak amacı ile havuz suyunun kimyasal testleri yapılır.

Kullanılacak havuz kimyasallarının Sağlık Bakanlığınca onaylanmış kimyasallar olmaları da sağlığımız açısından çok önemlidir. İdeal bir havuz suyunda serbest klor seviyesi kapalı havuzlarda 1-1,5 mg/lt, açık havuzlarda ise 1,5-3 mg/lt, pH değeri 6,5 ile 7,8 arasında, alkalitenin (CaCO3) 30-180 mg/lt olmalıdır. Bu parametrelerin ve Sağlık Bakanlığının yönetmeliğinde belirlenen diğer parametrelerin limit değerlerinin sağlanabilmesi için havuzda kullanılacak olan kimyasalları dikkat ve özenle seçmek gerekmektedir.

HAVUZ SULARINDA GELENEKSEL OLARAK KULLANILAN HAVUZ KİMYASALLARI:

pH Dengeleyiciler: pH düşürücü ve yükselticiler kullanılmaktadır. Havuz suyunun pH'sı genellikle yükselme eğilimi gösterir. Bu ürünler Suyun pH değerini dengeler. Sıklıkla kullanılan pH düşürücü kimyasallar sodyum bisülfat, sodyum hidrojen sülfat, hidroklorik asit ve sülfirik asittir. pH yükseltici kimyasallar ise sodyum karbonat, sodyum hidroksittir.

Klor, granül yada tablet halinde havuza kullanılır. Granül klor yaygın olarak %60 lık ve %90 lık aktif klor oranları ile kullanılmaktadır. Havuz suyu içinde bulunan mantar, bakteri ve virüslere karşı organik kirlilikleri parçalar. Tablet klor yavaş çözünen aktif klor bazlıdır ve sürekli klorlama yapabilen tablet şeklinde bir kimyasaldır. Granül yada tablet klor yanında sıvı klor da kullanılmaktadır. Havuzlarda kullanılan dezenfektanlar sodyum hipoklorit-sıvı klor, kalsiyum hipoklorit-stabilizatörsüz (%65-70) granül/tablet klor, sodyum-dikloro-isosiyanürik asit-stabilizatörlü granül klor (%55-56), trikloro-isosiyanürik asit-stabilizatörlü granül/tablet klor (%90)'dur.

Yosun giderici, sıvı olarak havuza dökülür. Suda yosun oluşumunu engeller. Didesilamonyum klorür ve benzalkodyumklorid bu amaçla kullanılabilmektedir.

Sıvı toplayıcısı ve çöktürücüler, havuz içerisindeki ufak pislikleri bir araya toplayarak kum filtresine takılmasını sağlar. Böylelikçe ufak pisliklerden temizlenen havuz daha berrak görünür. Polialüminyum klorür, alüminyum sülfat ve polidialilamonyumklorür bu tür kimyasallara örnek verilebilir.

Bu havuz kimyasalları enfeksiyon kaynağı etkenlerin yok edilmesi açısından mutlaka havuzlarda kullanılması gerekmektedir. Fakat diğer yandan klor başta olmak üzere yüzme havuzlarında kullanılan kimyasalların çoğu sağlılığımız için zararlıdır. Bu nedenle havuz sularındaki kimyasal dengesi son derece önemli olmakla birlikte havuz suyu yönetmeliğindeki limitlerin aşılması sağlık açısından riskleri de beraberinde getirmektedir: Göz kızarması, ciltte kuruma, kaşıntı, döküntü, sivilcelenme ve saç renginin açılması, astım krizleri, hormon bozuklukları ve bağırsak florasının değişmesi gibi ciddi rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Bob Weinhold (Can Indoor Swimming Alter Hormones in Boys?, Environ Health Perspect) tarafından yapılan bir araştırmada iki haftada bir, 30 dakika kapalı yüzme havuzunda yüzen erkek çocuklarında hormon bozuklukları görülebileceğini bildirilmiştir.

Havuz Kimyasallarından Korunmak İçin Ne Yapabiliriz?

- **Açık Havuzları tercih edin: Klorla dezenfensiyon yapılan kapalı havuzlar;** havuzdan buharlaşan kimyasalları hapsettikleri için daha büyük risk oluşturmaktadır. Kullanılan kimyasalların buharları da kimyasallar kadar sağlığımızı tehdit etmektedir. Açık havuzlarda en azından bun riski bertaraf etmiş olabilirsiniz.

- **Havuza girmeden önce duş almaya özen gösterin:** Duş almak vücuttaki kir, ter gibi etkenleri gidereceği gibi deoderont, parfüm, sabun, fondöten gibi kozmetik kalıntılarını da vücuttan uzaklaştırır. Vücudumuzdaki kimyasal kalıntıları havuz kimyasallarıyla birleşerek daha zararlı forma dönüşebilirler. Örneğin amonyak kalıntısı, klor ile birleşerek; kloramin zararlı kimyasalını oluşturabilmektedir.

- **Bone ve gözlük kullanınız:** Özellikle klorun yoğun olduğu havuzlarda saç renginde değişmeler bile meydana gelebilmektedir. Klorlu su, saçı yıpratmakta, kuruma, kopma ve matlaşma gibi birçok soruna davetiye çıkartmaktadır. Özellikle boyalı saçlar, yani röfleli, oryalle açılmış, oksidant uygulanmış saçlar tuz ve klordan daha çok etkilenmektedir. Klor saçı etkilediği gibi gözleri de etkilemektedir. Alerjik bünyeli kişiler havuz temizliğinde kullanılan kimyasallardan daha çok etkilenmekte ve bu kişilerin gözlerinde alerjik konjonktivit ortaya çıkmaktadır. Bu neden bone ve gözlük kullanımı son derece önemlidir.

- **Havuza girmeden hindistan cevizi yağı, çıkınca C vitaminli krem kullanabilirsiniz:** Cildimizde bir 'asit bariyeri' denilen yağlı bir katman bulunmaktadır. Bu bariyer patojen mikroorganizmalara ve zararlı kimyasallara karşı cildimizi korumaktadır. Sabunlar ve havuzdaki klor bu bariyeri yok etmekte ve cildimiz savunmasız bir hale gelmektedir. Hindistan cevizi yağı hafif asidik yapısıyla cildimizdeki bu asit bariyerinin görevini yerine getirebilmektedir. Askorbik asit yani C vitamini klor ve kloraminle reaksiyona girerek; daha zararsız bir kimyasal dönüşmektedir. Dolayısıyla havuz sonrası cildinize uygulayacağınız C vitamini klorun zararlı etkisini azaltabilmektedir. Bu amaçla C vitaminli bir krem kullanabilirsinizi

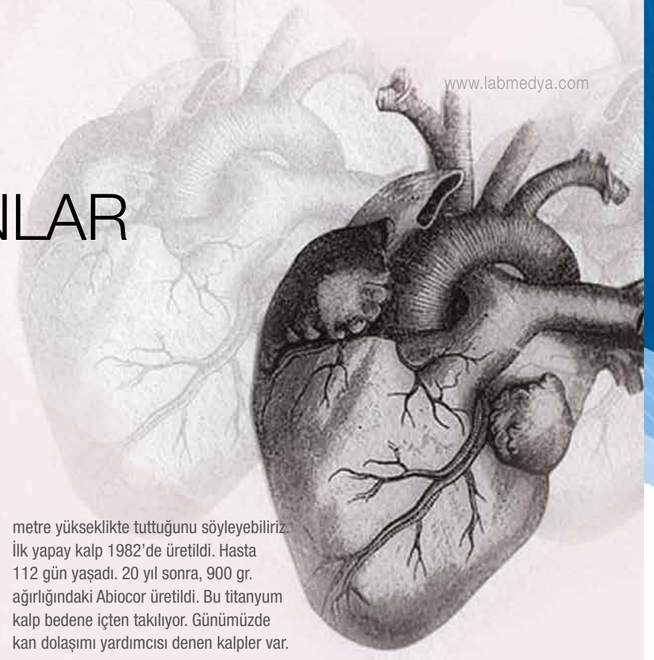
- **Havuzdan çıkınca kısa sürede duş alınız:** Kimyasalları cildinizden kısa sürede uzaklaştırmanız son derece önemlidir. Bu nedenle havuzdan çıkıp güneşlenmek yerine duş alıp güneşlenmeniz daha sağlıklı olacaktır.

- **Havuz suyunu kesinlikle yutmayınız**.

- **Her havuzda yüzmeyin:** Ticari havuzların tamamı Sağlık Bakanlığı'nın denetimindedir ve rutin olarak analizleri yapılmaktadır. Fakat site havuzları bu kapsam dışındadır. Dezenfeksiyonundan emin olmadığınız, bakımı eğitimli havuz operatörleri tarafından yapılmayan havuzları kullanmamanız sizin için iyi olacaktır.

Kimyasallar şakaya gelmez, bir kimyasal havuzunda yüzdüğünüzü unutmadan; basit önlemleri almayı ihmal etmeden havuz keyfini çıkaracağız güzel günler dilerim.

YARI YAPAY, YARI DOĞAL ORGANLAR



“

POMPALIYOR, ARINDIRIYOR, CAN VERİYOR: İNSAN YAPIMI ORGANLAR UMUT VAAT EDİYOR AMA HALA ORİJİNALLERİNDEN ÇOK UZAKTALAR...

BÖBREKLERDEN BİRİ YETER

Bağırsakların üst kenarında, belin altında böbrekler var. Bunlar, 113-170 gr. ağırlığındaki iki dev fasulye tanesini andırıyor... 11 cm. uzunluğa, 6 cm. genişliğe sahip.
Kanı süzüp, bakteriyolojik açıdan saf sudan daha temiz idrarı üretiyorlar. İdrarın % 95'i su, % 5'iyse üre, ürik asit, kreatinin, sodyum tuzu ve potasyumdan oluşuyor. Böbrekler renin gibi enzimler üreterek kan basıncını dengeliyor. Öyle etkililer ki biri, hatta bir tanesinin yarısı bu fonksiyonları yerine getirmek için yeterli ve bu nedenle akrabaya böbrek vermek her zaman mümkün.

Böbrekler zarar görürse (ağır şeker hastalığı ya da aşırı analjezik kullanımı nedeniyle böbreklerin bloke olması vb. gibi), haftada iki-üç kez diyaliz yaptırmak gerekiyor. İki 1943 yılında geliştirilen yapay böbreklerden hiçbiri, ne gerekli yararlı maddeleri üretebiliyor, ne de anatomik böbrek kadar küçük.

SAVUNMASIZ VE ÇALIŞKAN

Kalp yorulmak bilmeyen işçi. Dakikada 72, günde 104 bin, yılda 38 milyon kez atıyor. Kalp her atışında 82 mililitre kanı dolaşıma sokuyor. Bu, günde 8.193 litre kan demek. İş gücü bakımından, 900 kg'lik bir ağırlığı 24 saat boyunca 10 metre yükseklikte tuttuğunu söyleyebiliriz.
İlk yapay kalp 1982'de üretildi. Hasta 112 gün yaşadı. 20 yıl sonra, 900 gr. ağırlığındaki Abiocor üretildi. Bu titanyum kalp bedene içten takılıyor. Günümüzde kan dolaşımı yardımcısı denen kalpler var.

SON UMUT: YARI YAPAY, YARI DOĞAL OLANLAR...

Bir yumruk büyüklüğünde ve 3 kilogram ağırlığındaki kalp, dakikada 6 litre kanı 1.000 kilometrelik damar ağıyla taşıyor ve bedendeki 100 milyar hücreye oksijen ulaştırıyor. Yaşa ve iş gücüne bağlı olarak, dakikada 40-200 kez atıyor. Ağır bir hastalığın yol açtığı tahribat sonucu, kalp, doku uyumlu başka bir kalple değiştirilebiliyor. 2001'de, tamamıyla titanyumdan yapılmış olan ve şarj edilebilir pil sayesinde iç bataryası kendi gücünü üreten Abiacor adlı pompa hizmete girdi. Oysa, bu mükemmel bir yerine koyma değil. Bu yapay organ, doğal kalp gibi hormon salgılayamıyor ve kanın akışkanlığını düzenleyemediğinden (pıhtılaşmayı önleyici maddelerle desteklemek gerekiyor) kalp krizi riskini artırıyor. Bu yüzden, sadece on hastadan birinde kullanılabiliyor. Buna karşın, Jarvick 2000, KalpEşi II gibi, kalp hastalarının yüzde 90'ına yarayan destek aletleri var. Bunlar sayesinde hasta kalp yerinde kalıyor ve pompa, sol karıncığa bağlanıp kanın pompalamasını sağlıyor.

En ince zar aracılığıyla hava kana işliyor
Göğüs kafesinde akciğerler var. Bunlar 570-650 gr. ağırlığında birer sünger görünümünde. 300 bin alveol (hava keseceği) sayesinde 70 metrekare solunum yüzeyine sahip. Normal olarak, bir yetişkin dakikada 18 kez nefes alıyor ve 3,6-9,4 litre hava soluyor (kadınlarda 2,5-6,9 litre). Alveoller solunan havayı ve vücutta dolaşan kanı, çok ince bir zar aracılığıyla ayırıyor. Bu incecik zar, ancak elektron mikroskobuyla görülebiliyor ve oksijenle azotun kana geçmesini sağlıyor. Karbondioksit ve diğer gazlar da zar aracılığıyla atılıyor. İnsanoğlunun yaptığı hiçbir şey bu düzeneği aynen taklit etmeyi başaramadı. Kalp-akciğer makinesi, akciğerlerin işlevini yalnızca kısa süreli ameliyatlar sırasında üstlenebiliyor. Eğer göğüs kafesindeki solunum kasları çalışmıyorsa, çelik ciğere başvurulabiliyor. Bu makine, akciğer loblarına, dolayısıyla alveollere hava pompalayıp kanın gaz alışverişini yürütüyor.

BİR PARÇASI YETİYOR ÇÜNKÜ KENDİ KENDİNİ ONARIYOR

Bu organın çok yüksek bir kendini yenileme kapasitesi var. Yalnızca üçte biri sağlam kalsa bile, bu parça organı tamamlamak için yeterli oluyor. Karaciğerin çeşitli ödevleri var. Şekeri (glikoz), depolanabilir enerji öğesi de denebilecek glikojene dönüştürüyor; pıhtılaşma etkenleri ve diğer gerekli proteinleri üretiyor. Yapay zehirden arındırma sistemleri karaciğerin yerine konulabiliyor. Ama sadece karaciğer, bir hastalığın ardından kendini yenileme özelliğine sahip. Yapay organlar, bu incelikli biyokimya fabrikasının bütün işlevlerini yerine getiremiyorlar.

İNSÜLİN FABRİKASI

Pankreas, iç organların belki de en az bilineni. Karın bölgesinde, midenin hemen arkasında yer alıyor. İnsülin hormonu, sindirim için çeşitli enzimler, ve glikojen üretiyor. Böylece, kandaki şeker miktarını düzenliyor. Henüz, pankreasın işlevlerinin büyük bölümü yapay olarak yerine getirilemiyor. Bu işlevlerin arasında, sadece tip 1 şeker hastalarına gereken insülinin üretilmesi üzerine yoğunlaşılıyor ve başarı kısmen sağlandı.

www.sem.com.tr

sem

Tıbbi Ürünlerde Elementel Safsızlık Analizleri

Tıbbi ürünlerde elementel safsızlıkların ölçülmesinde yeni ICH ve USP metotları

İlaç endüstrisi elementel safsızlıkların tayinindeki yeni metotları hayata geçirmeye hazır olmalı.

Tıbbi ürünlerin üretiminde ve geliştirilmesinde elementel (inorganik) bulaşanlar dahil tüm safsızlıkların kontrol altında tutulması her zaman kritik bir mesele olmuştur. Bununla birlikte eser metaller için oldukça yaygın bir şekilde kullanılan bir önceki US Pharmacopeia USP <231> (ağır metal limit testi) bu potansiyel zararlı veya toksik bulaşanlar ile ilgili yeterli bilgi sağlayamıyordu. USP <231> spesifik veya kantitatif değildi, kapsamı sınırlıydı ve genellikle yüksek sıcaklıkta kül etme işlemlerindeki kayıplar nedeniyle uçucu analitler için düşük geri kazanımların elde edilmesine neden oluyordu.

Bu sınırlamaların üzerine giden ICH (International Council for Harmonisation of Technical Requirements for Pharmaceuticals for Human Use) ve USP, tıbbi ürünlerde ve ham maddelerde elementel safsızlıkların tayini için yeni, uyumlaştırılmış, performansa dayalı ICH Q3D, USP <232> (limitler), USP <233> (prosedürler) metotlarını yayınladılar. Benzer şekilde besin takviye ürünleri için USP <2232> yayınlandı.

ICH Q3D ve USP <232>, hedef analitleri ve bu analitler için metot kabiliyetinden ziyade toksikolojik veriler temel alınarak kabul edilebilir günlük dozlarını tanımlamaktadır. Bu analitlerin, bir önceki USP <231> de geçen sülfitleri halinde çöktürülmesi testinin yerine artık kantitatif olarak tek tek tayin edilmesi gerekmektedir.

ICH Q3D ve USP <232> tüm ilaç ürünlerinde en düşük seviyelerde ölçülmesi gereken yüksek derecede toksik arsenik, kadmiyum, civa ve kurşun dahil yirmi dört hedef analiti içermektedir. Ayrıca regüle edilmiş bazı elementlerin de formülasyon prosesinden (hammaddelerin doğal yapısı, Pt, Pd vb. gibi metal katalistler) veya üretim proseslerinden kaynaklı olarak tıbbi ürünlerde bulunma seviyelerinin sınırlandırılması ve ölçülmesi gerekmektedir.

Yeni metotlarda önerilen ICP-MS ve ICP-OES teknikleri öncekilerde kullanılan kolorimetrik testin yerini alacak olan referans analitik tekniklerdir.

Sem Laboratuar Cihazları Paz. San. ve Tic. A.Ş.
Barbaros Mah. Temmuz Sk. No:6 Sem Plaza
Ataşehir, İstanbul
T: +90 216 571 02 00
F: +90 216 571 02 02

Agilent Technologies
Authorized Distributor

Mikrodalga ile
Nem Tayini
LMA 200

DAHA HIZLISINI
DAHA HASSASINI
bulamazsınız

sartorius
www.sartonet.com

PEYNİR TÜKETİMİ KEMİK ERİMESİ RİSKİNİ AZALTIYOR

ZENGİN BİR KALSİYUM VE PROTEİN KAYNAĞI OLAN PEYNİRİN DÜZENLİ OLARAK TÜKETİLMESİ, KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) RİSKİNİ DÜŞÜRÜYOR.

Kemik sağlığının korunması, kırık riskinin azaltılması için en önemli konu ise yeterli kalsiyum ve D vitamini alımı.
Dünya Osteoporoz Günü nedeniyle Muratbey Peynirlerinin düzenlediği "Sıradışı Peynirlerle Sağlıklı Yaşam Buluşmaları" etkinliğinde konuşan İstanbul Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşegül Ketenci, gelişimini sinsi bir şekilde sürdüren kemik erimesinin önlenmesinde en önemli konunun hastalanmadan önce korunma olduğunu kaydetti. Ketenci, özellikle düzenli süt ve süt ürünleri tüketimiyle D vitamini alımının ileride görülebilecek osteoporoz riskini azalttığını söyledi.

DENGESİZ BESLENME KEMİK ERİMESİNE ZEMİN HAZIRLIYOR

Her yaş döneminde görülmekle birlikle genellikle yaşlılarda görülen osteoporozun kemiklerde zayıflama ve kırık riskini artıran bir hastalık olduğunu belirten Ketenci, "Osteoporoz kemiklerin güçlü ve sağlam kalması için gereken kalsiyumun büyük bir kısmının kaybolması, kemik yapısının ve kalitesinin bozulması anlamına gelir.

Bu konuda genetik çok önemli olmakla beraber çocukluktan itibaren yetersiz ve dengesiz beslenme, hareketsiz bir yaşam kemik erimesine zemin hazırlamaktadır. Osteoporozu önlemede en önemli iki faktörden birinin güçlü kemik oluşumunu sağlamak, diğeri ise kemik kaybını önlemektir" dedi.

KALSİYUM MİKTARI ÖNEMLİ

Ketenci, sözlerine şöyle devam etti: "Kemiklerdeki doruk kemik kütlesi büyüme hızına bağlı olarak artar ve 17-18 yaş civarında en yüksek düzeye ulaşır. 30 yaşa kadar kemiğin maksimal kütlesinde önemli bir değişim olmaz. Bu yaştan sonra ise azalma başlar. Kemiğin kütlesinin kaybı menopozla birlikte hızlanır. Bu nedenle, kemik erimesi riskinin azaltılmasında, çocukluk çağından itibaren alınan kalsiyum miktarı önemlidir.

Düzenli hareket, yeterli D vitamini ile ihtiyaç duyulan diğer minerallerin alımı kemik sağlığımızla doğrudan ilgilidir. Çocukluk ve gençlik yıllarında kemiklere yapılan yatırım, sonraki yaşlar için önemlidir"

KEMİK ERİMESİNE ÇÖZÜM: SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Kemiklerin gelişmesinde ve kemik sağlığının korunmasında süt ve süt ürünlerinin büyük önem taşıdığını da kaydeden Prof. Dr. Ketenci, özellikle kalsiyum ve protein kaynağı peynirin kemik sağlığı için en önemli gıdalardan biri olduğunu belirtti. Prof. Dr Ketenci "Kemik erimesi için en önemli konu, hastalıktan önce korunmaktır.

Bunun için de yeterli dengeli beslenme, kemikler için büyük önem taşıyor. Günlük kalsiyum ihtiyacının karşılanmasında ve kalsiyum alımının artırılması için; hem öğün hem de öğün aralarında, süt, peynir yoğurt, kefir gibi ürünleri tercih etmek, hamur tatlıları yerine sütlü tatlıların tüketimine özen göstermek gerekiyor.

Süt, protein fosfor, magnezyum, potasyum ve çinkonun da bulunduğu kemikler için çok önemli 22 temel besin maddesinin 18 tanesini içeriyor. Ancak fazla miktarda süt alındığında içindeki laktoz, galaktoza dönüşüyor. Oysa peynirin içindeki laktoz, sütteki gibi galaktoza dönüşmediği için daha güvenle yiyebileceğimiz bir gıda." tespitinde bulundu.

TETRA
TEKNOLOJİK SİSTEMLER A.Ş.

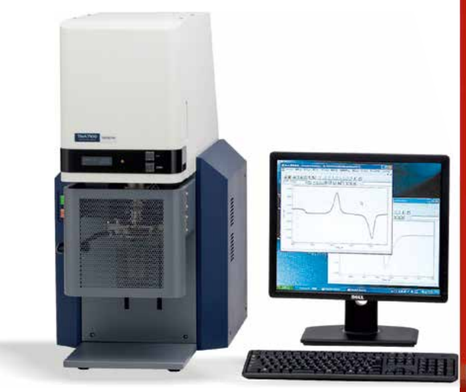
Laboratuvarınıza Uygun
Bir Çözüm Önerimiz Mutlaka Vardır...

HITACHI
Inspire the Next

HITACHI Termal Analiz Sistemleri

TG / DTA
- Eşzamanlı TGA, DTA ve DSC ölçümleri
- Çift rodlu yatay oransal ölçüm tekniği
- Yüksek baseline stabilitesi (0.02 µg ölçüm hassasiyeti)

DSC
- Aynı anda sıvı azot ve elektrikli soğutma sistemleri bağlama özelliği
- MT-DSc ölçüm özelliği
- 0.1 µW ölçüm hassasiyeti



TMA
- Düşük ve yüksek sıcaklık ölçüm fırınları
- Expansion, Penetration, Tension, Bending, Volume Expansion çalışma modları
- TMA ve DMA çalışma modları

DMA
- Dual cantilever, Tension, 3 point Bending, Compression, Shear çalışma modları
- Eşzamanlı çoklu frekans ölçüm özelliği
- DMA ve TMA ölçme özelliği

Tüm ünitelerde sıcaklığa bağlı
kamera görüntü kaydı özelliği

www.tetratek.com.tr

ANKARA
1322 Cad. No: 40
06450 Öveçler / ANKARA
Tel: +90 312 472 6363
Faks: +90 312 472 6313
ankara@tetratek.com.tr

İSTANBUL
Mecidiye Mah. Bestekar Şevki Bey Sok. No:32
Balmumcu 34335 Beşiktaş / İSTANBUL
Tel: +90 212 212 55 66
Faks: +90 212 212 2829
istanbul@tetratek.com.tr

İZMİR
Mansuroğlu Mah. 288/3 Sok. No:1
Selvili 2 Apt. A Blok K:1 D:2
BAYRAKLI -İZMİR
Tel: +90 232 239 79 49
Faks: +90 232 239 79 52
izmir@tetratek.com.tr

ADANA
Reşatbey Mah.
Adalet Cad. 54/6 01200 Adana
Tel: +90 322 459 97 82
Faks: +90 322 459 9785
adana@tetratek.com.tr

MEYVE ORANINA GÖRE İÇECEK TİPLERİ

Prof. Dr. AZİZ EKŞİ
Lefke Avrupa Üniversitesi
Gastronomi Bölümü

Meyve suyu hakkındaki bilgimizin yeterli olduğu söylenemez. Bunun nedeni, adı **“meyve”** ile başlayan farklı içecek tiplerinin bulunması ve bunların aynı sanılmasıdır. Daha doğrusu aralarındaki farkın bilinmemesi ve tümüne birden meyve suyu denilmesidir. Gerçi her birinin meyve ile bir bağı vardır fakat meyve ile yakınlığı aynı değildir.

> İÇECEK TİPLERİNİ BİRBİRİNDEN AYIRAN BAŞLICA KRİTER “MEYVE ORANI”DIR.

Sağlıklı beslenme ve bilinçli tüketim açısından bu içecek tipleri arasındaki farkın bilinmesi önemlidir. Bunları birbirinden ayıran temel kriter içerdikleri **“meyve oranı”**dır. Meyve oranı deyince, tüketime hazır ya da bardağa konulan içeceğin yüzde kaçının meyveden oluştuğunu anlıyoruz. Kalanı; şeker, asit, aroma, renklendirici, koruyucu vb katkılardan oluşmaktadır.

FARKI BİLMELİYİZ!...

Meyve oranına göre (çoktan aza doğru) bu içecekler; **meyve suyu, meyve nektarı, meyveli içecek** ve meyve **aromalı içecek** olarak adlandırılıyor. Türk Gıda Kodeksi’ne göre sınıflandırma böyledir. Bunların içerik açısından farkına gelince…

> MEYVE SUYUNUN MEYVE ORANI %100’DÜR VE BU NEDENLE MEYVE SUYUNA “SIVI MEYVE” DENİLSE YERİDİR.

Meyve suyu; meyve oranı %100 olan doğal bir içecektir. Meyvenin preslenmesi ile elde edilmekte ve herhangi bir katkı maddesi eklenmeden ambalajlanmaktadır. İşleme sırasında bir miktar diyet lifi ve C vitamini kaybı olsa da meyvenin doğal bileşimi olabildiğince korunmaktadır. Meyvenin antioksidan gücü büyük ölçüde, mineral bileşenleri ise olduğu gibi meyve suyuna da yansımaktadır.

Dolayısı ile meyve suyu, meyve oranı en yüksek (yüzde 100) ve **“meyveye en yakın”** içecektir. Bu nedenle meyve suyuna **“sıvı meyve”** denilse yeridir. Nitekim bazı dillerde meyve suyu, bu anlama gelen “liquid fruit” ve “flüssiges obst” gibi kavramlarla da tanımlanmakta ve böylece diğer içecek tiplerinden farkı net bir şekilde vurgulanmaktadır.

Ancak her meyveden %100 meyve suyu işlenemiyor. Bazı meyvelerin suyu veya püresinin ya tadı çok ekşi veya kıvamı çok koyudur. Bu nedenle doğrudan içilmeye uygun değildir. Vişne tadı ekşi olanların, şeftali ve kayısı ise kıvamı koyu olanların örneğidir. Bunların içme kıvamına getirilmesi için su ile biraz seyreltilmesi ve şeker katkısı ile tat dengesinin yeniden oluşturulması gerekiyor. Bu sırada meyve oranı da kaçınılmaz olarak biraz düşüyor.

Bu içecek grubu. **meyve nektarı** olarak adlandırılıyor. Bu içecek tipinin meyve suyundan farkı, meyve oranının düşük olması ve ayrıca katkı şeker ve asit içerebilmesidir.

Bunların minimum meyve oranı, meyve türüne göre farklıdır. Minimum meyve oranının limon ve nar nektarında %25, vişne nektarında %35, kayısı nektarında %40, şeftali ve portakal nektarında %50 olması gerekiyor. Meyve oranı açısından nasıl ki meyve suyu “meyveye en yakın” içecekse, meyve nektarı da “**meyve suyuna en yakın”** içecektir.

MEYVE ORANI VE İÇECEK TİPLERİ

İçecek tipi	Meyve oranı	İçeriği	Muhafaza yöntemi
Meyve suyu	%100	Meyveden gelen doğal bileşenler	Yalnız pastörizasyon (koruyucu içermez)
Meyve nektarı	Şeftali % 50 Kayısı % 40 Vişne % 35	Şeker ve asit katkısı	Yalnız pastörizasyon (koruyucu içermez)
Meyveli içecek	% 10	Şeker, asit ,aroma, renklendirici katkı	Koruyucu madde veya pastörizasyon
Aromalı içecek	% 0	Şeker, asit ,aroma, renklendirici katkı	Koruyucu madde veya pastörizasyon

Meyve suyu ve meyve nektarının ortak yanı; raf ömrünün koruyucu madde ile değil pastörizasyon ile sağlanmasıdır. Pastörizasyon, meyve suyunda bozulmaya yol açan mikroorganizmaların ısı etkisi ile öldürülmesine dayanıyor ve gıda muhafazası için 200 yıldır uygulanıyor.

Meyve oranı, meyve nektarına göre daha düşük olan iki içecek tipi daha vardır. Bunlardan birincisi **meyveli içecek** (fruit drink), diğeri **aromalı içecek** olarak adlandırılıyor. Meyveli içecekte meyve oranının minimum %10 olması gerekiyor. Eğer gazlı ise bu oran %4’e kadar düşebiliyor. Örneğin,%10 portakal suyu içeren içecek, portakallı içecek veya portakal içeceği olarak adlandırılıyor. Bu adlandırma yanılgıya yol açabiliyor. Eğer adı ile meyve oranı arasındaki ilişki bilinmiyorsa bu içecek portakal suyu veya portakal nektarı diye satın alınabiliyor. Ve içerken hayal kırıklığına uğranılıyor.

Bir de **aromalı içecek** grubu var ki, bu grubun meyve ile ilişkisi meyvenin yalnızca kokusunu/aromasını taşımasından kaynaklanıyor. Eğer elma aroması katılmışsa “elma aromalı içecek” olarak adlandırılıyor. Bilinçli olmayan tüketici bunun elma suyu veya elma nektarı olduğunu düşünebiliyor. Oysa bu içecek tipinin meyve oranı gerçekte **”sıfır veya sıfıra yakın”**dır.

ETİKETİ OKUMALIYIZ!.

Dolayısı ile satın alırken içeceğin öncelikle adına bakmalıyız. Bununla yetinmemeli, etikette yazılı meyve oranını da kontrol etmeliyiz. Çünkü meyvenin gücü (antioksidan, mineral, vitamin), ancak meyve oranı ölçüsünde içeceğe yansımaktadır.

Eğer içecek meyveye yakın olsun istiyorsak, öncelikle meyve suyunu (%100), yoksa meyve nektarını (%25-50) tercih etmeliyiz.
Meyve oranının yalnız besin değerine değil, içeceğin tadına da yansıdığını göreceğiz.

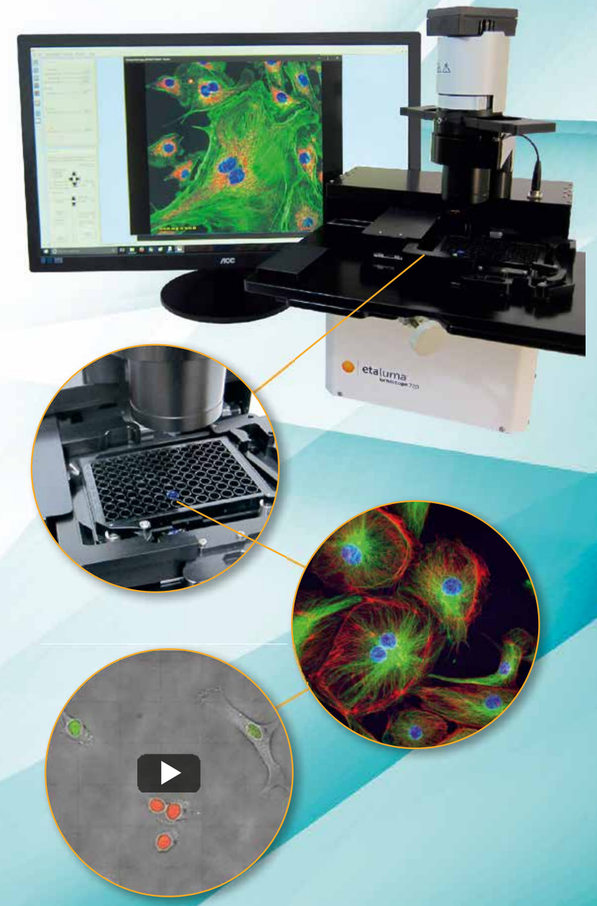
> SATIN ALIRKEN İÇECEĞİN ÖNCELİKLE ADINA VE MEYVE ORANINA BAKMALIYIZ!..

HÜCRELERİNİZİ GERÇEKTEN İDEAL KÜLTÜR KOŞULLARINDA GÖRÜNTÜLEYEBİLİYOR MUSUNUZ ?

prizma
PRİZMA LABORATUAR ÜRÜNLERİ SANAYİ VE TİCARET LTD. ŞTİ.

Etaluma'nın yüksek çözünürlüklü, sağlam ve kompakt Inverted floresan mikroskopları ile yüksek görüntü kalitesine uygun fiyatlarla erişebilirsiniz.

- Konvansiyonel mikroskoplarla eşdeğer görüntü kalitesi
- Kompakt ; İsterseniz tezgah üzerinde, isterseniz canlı hücre görüntüleme için CO2 İnkübatörleri, Biyolojik Güvenlik Kabinleri ve hipoksi çalışma kabinleri içerisinde kullanılabilir.
- Farklı ortamlarda (flasklar, mikroplakalar, mikrofluidic chipler, petriler, lamlar gibi) kullanılarak görüntüleme yapılabilir.
- 1,25 -100X arasında seçilebilen objektifler.



İNKÜBATÖRÜNÜZÜN İÇİNDE CANLI HÜCRE GÖRÜNTÜLEME

- Otomatik XY koordinatlarında hareket, otofokus ve Z-Stacking
- Yazılım yardımı ile 3D Konfokal Mikroskopi
- Yüksek Çözünürlük, 3 Kanal Floresans, Faz Kontast (Opsiyonel), Brightfield
- Fotoğraf, video ve time-lapse çekim yapabilir.

LUMASCOPE 720
- KOMPAKT TASARIM
- KULLANICI DOSTU, KOLAY KULLANIM
- ÇEVRESEL KOŞULLARA (SICAKLIK, NEM & CO2) DAYANIKLI

etaluma
microscopy simplified™
www.etaluma.com

www.prizmalab.com info@prizmalab.com www.facebook.com/prizmalab
Yukarı Dudullu, Tavukçuyolu C. No.188 Ümraniye 34775 İSTANBUL Tel. +90 216 365 10 00

vacuubrand

Technology for Vacuum Systems

MZ 1C
Vakum Pompası

- Yüksek Alman Kalitesi
- Mükemmel Kimyasal Dayanımı
- 1-2-3-4 Kademeli pompa seçenekleri
- Dijital modellerde Türkçe dil desteği
- 70 mbar ~ 0.02 mbar model seçenekleri

PC 3001 VARIO^{PRO}
Vakum Ünitesi (Türkçe Menülü)

VACUU-VIEW EXTENDED
Vakum Görüntüleyici

MZ 2C
Vakum Pompası

RZ 6 DÖNER KANALLI
Vakum Pompası

CALISKAN
LABORATUVAR ÜRÜNLERİ

DAHA FAZLASI İÇİN.... www.caliskanlab.com

Bahçekapı Mah. Dökmeci Sanayi Sitesi 2492. Cad No: 3/5 Şaşmaz/ANKARA
Tel : 0 (312) 278 40 47 - 0 (312) 278 14 45 - 0 (539) 505 40 40
Faks: 0 (312) 278 37 23 - e-mail : info@caliskancam.com
www.caliskancam.com - www.laboratuvarcihazlari.com

CLS
SCIENTIFIC

VAKUMLU ETÜV

DİJİTAL VAKUM KONTROLÜ

RAFTAN ISITMA

DOKUNMATİK EKRAN

VAKUMLU ETÜV
HOMOJENİZATÖR (STOMACHER)
SOĞUTMALI SİRKÜLASYONLU SU BANYOSU
COLD TRAP
YARI OTOMATİK YAĞ ANLALİZ CİHAZI
DİSTİLE SU CİHAZI

HOMOJENİZATÖR (STOMACHER)
CLPM-400

SOĞUTMALI SİRKÜLASYONLU SU BANYOSU
CLRC-17C

ORBİTAL ÇALKALAYICI
CLOS-500

YARI OTOMATİK YAĞ ANLALİZ CİHAZI
CLFA-60H

DİSTİLE SU CİHAZI
CLWD-04

Ankara
Çalışkan Lab. Ltd. Şti.
+90 (312) 278 14 45
info@caliskancam.com

İstanbul
Düzey Lab Ltd. Şti.
+90 212 659 60 70 (pbx)
info@duzeylab.com

İzmir
Borkim Ltd. Şti.
0 (232) 343 36 63
info@borkim.com.tr

Konya
Labkon Lab. Ekipmanları
0 (332) 237 14 44
bilgi@labkon.com.tr

Türkey
Discover the potential

DUYGULARIMIZIN YÖNETİCİSİ:**BİLİŞLER**

İnsanların duygu ve davranışları, olayları yorumlama biçimlerine göre belirlenir. Bir kişinin neler hissettiğini belirleyen şey kişinin kendisine, hayata ve içinde bulunduğu duruma dair kendi düşünceleridir.

Yaşanan bir olay, farklı insanlar üzerinde farklı etkiler bırakır. Bunun nedeni, her bireyin olaya farklı anlamlar yüklemesidir. Olayın kendisi duyguları belirlemez. Duyguları belirleyen şey olaya yönelik kişinin "bilişleri" yani düşünceleridir. Bu bilişler (düşünce yapısı) kişinin çocukluğundan itibaren gelişmeye başlar. Henüz çocukken kendimize, hayata ve çevremizdeki kişilere dair düşünce yapımız oluşur.

Kendimize, çevremize ve hayata dair düşünce yapılarımız çocukken oluşur. Aynı olaya karşı her birey farklı anlamlar yükleyip çok farklı duygular hissedebilir. Yüklenen bu anlamlar olumsuz yüklü ise hissedilen duygu da olumsuz olacaktır.

Yaşanan olay aynı olsa da farklı bireylerin farklı anlamlandırmalarına bir örnek verelim: Yolda bir tanıdığımızla karşılaştığımızı, ancak onun önümüzden öylece geçip gittiğini düşünelim. Bireyin düşüncesi; "Bana selam vermedi, beni önemsemiyor." olursa mutsuz veya değersiz hissedebilir. Bireyin düşüncesi; "Dalgın olmalı herhalde, beni görmedi." şeklinde olursa birey herhangi bir olumsuz duygu yaşantılamayacaktır.

TEKKİM
"Kimyanızı Değiştiriyoruz„
Turkey
Yüksek Saflıkta Kimyasallar, Volumetrik Solüsyonlar, Asitler, Solventler Patoloji ve Histoloji Kimyasalları
www.tekkim.com.tr

OLUMSUZ BİLİŞLERE ÖRNEKLER

"Bu işi yapamazsam başarısızım."

"İnsanların hakkımda ne düşündüğü değerimi belirler."

"Hiçbir şey değişmeyecek."
"Yetersizim."

"Beni beğenmez."

"Hayatta hiçbir şey istediğim gibi olmayacak."

"Çevremdeki insanlar benden daha üstün."

"Saygı duyulan biri olabilmek için herkesin onayına ihtiyacım var."

"Değer verilmeye layık değilim."

"Mükemmel olmazsam insanlar tarafından sevilmem."

"Olduğum gibi kabul görmem mümkün değil."

Olumsuz biliş yapısı, kişinin hem duygu dünyasına hem de davranışlarına direk etki eder. Olumsuz bilişlere sahip olan bireylerin depresif ve kaygılı bir duygu dünyası vardır. Davranışları da harekete geçmeye dair pasif, umutsuz ve çekingen olur.

Olumsuz bilişlere sahip olan bireylerin depresif ve kaygılı bir duygu dünyası vardır.

Bu bilişlerin oluşumu çocukluğumuza dayanır. Ebeveynlerimizden, arkadaşlarımızdan, sosyal çevremizden aldığımız mesajlarla oluşan bilişlerin değişmesi için farkındalık gerekir. Terapilerde kişinin olumsuz duygularına sebep olan çarpıtılmış düşüncelerine dair farkındalık kazanılır. Bilişsel davranışsal terapide amaç; kişinin işlevsel olmayan ya da çarpıtılmış düşüncelerini yeniden yapılandırmaktır. Düşüncede oluşan değişiklik kişinin duygularının ve davranışlarının da değişmesini sağlayacaktır.

Kaynak: uplifers.com

Aynı Cihazda Katı ve Sıvı Numune Ölçebilen
Tek Spektrofotometre!

SEM BIO TECHNOLOGIES

KONICA MINOLTA

Nerelerde Renk Ölçümü Yapabilirsiniz?

- Renkli kozmetik (ruj, oje, far, fondöten, pudra vb.)
- Katı ve sıvı sabunlar
- Kremler
- Esans ve parfümler
- Duş jelleri, şampuanlar
- Deterjanlarda performans ölçümü

Neden CM-5 ?

- Hem reflektans dediğimiz yansımadan ölçüm, hem de transmitans yani geçirgenlikten renk ölçümü yapabilir.
- 360-740 nm arası geniş dalga boyuna sahip olan CM-5, klasik kolorimetrik değerlendirme sistemlerinin yanı sıra, sıvılara ait ölçüm sonuçlarının, Gardner, Iodine, Hazen (APHA), European ve US Pharmacopeia gibi sektöre özel indeksler açısından değerlendirilebilmesini de sağlar.
- Numunelerin yüzey hacimlerine uygun şekilde 30 mm, 8 mm, 3mm gibi opsiyonel ölçüm gözleri mevcuttur.
- Yazılım yada bilgisayar bağlantısı gerektirmeden sonuçları kendi ekranında görüntüleyebilir.
- Birden fazla kişi tarafından paralel olarak kullanılabilmesi amacıyla ölçüm verileri ve cihaz ayarları USB hafıza çubuğuna kaydedilebilmektedir.

www.sembio.com.tr

Ferhat Yıldırım
Santafarma İlaç / Mikrobiyoloji Bölüm Müdürü

MİKROBİYOLOJİDE HIZLI SONUÇ İLE ZAMAN VE **MALİYETTE TASARRUF DEVRİ**

ÖNCE SİZİ TANIYABİLİR MİYİZ?
İstanbul'da doğup büyüdüm. İlk ve orta öğrenimimi Güneşli İlkokulu ve Üsküp Ortaokulunda, liseyi Şehremini Lisesi'nde tamamladım. Uludağ Üniversitesi Fen/Edebiyat Fakültesi Biyoloji Bölümünden 2002 yılında mezun oldum ve ilaç sektöründe çalışmayı hedefledim. İlaç sektöründe ilk deneyimim Kansuk Laboratuvarı oldu. Fabrika bünyesinde çok çeşitli pozisyonlarda görev aldım, değişik bölümleri tanıma ve işleyişlerini öğrenme fırsatım oldu.

2006 yılı sonunda Santa Farma ilaç ailesine katıldım. Fabrika bünyesinde Mikrobiyoloji Laboratuvarında görev aldım. 2014 yılında Dilovası'nda kurulan yeni fabrika projesinde önemli sorumluluklar üstlendim. Bu süreç sayesinde farklı işleyişleri öğrenme ve yeni deneyimler edinme fırsatım oldu. Mikrobiyoloji Bölüm Müdürlüğü görevi ile 2015 yılından itibaren Santafarma İlaç'ın yeni yerleşkesinde çalışmaya devam etmekteyim.

ÇALIŞMA ALANLARINIZLA İLGİLİ BİLGİ VERİR MİSİNİZ?
Mikrobiyoloji Laboratuvarı olarak hammadde, primer ambalaj malzemesi, bitmiş ürün, su, çevre ve hijyen, personel, basınçlı hava ve gazların mikrobiyolojik olarak kontrollerini yapmaktayız.
Saydığımız bu süreçleri yüksek teknolojik alt yapısı bulunan 800 metrekarelik izole laboratuvarımızda, 10 kişilik personel ile yürütmekteyiz.

MİKROBİYOLOJİ LABORATUVARINIZDA KULLANILAN SİSTEM VE EKİPMANLARI BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETTİNİZ?
Yeni fabrikada, yeni proseslerin kurulumlarının validasyon analizlerini gerçekleştirmek üzere ilk Mikrobiyoloji Laboratuvarının faaliyete alınması gerekti. Bu doğrultuda Laboratuvar bünyesinde kullanılacak cihazların kullanıcı isteklerine uygun, kalifikasyon ve 21 CFR özelliğine sahip olmaları öncelikli tercih kriterlerimiz oldu.
Laboratuvar kurulum aşamasında Merck cihazlarının gerekli donanıma sahip olması ve tedarikçi firmanın her türlü destek ve yardım konusunda beklentilerimizi sağlayabilmesi çoğu cihazı Merck marka tercih etmemizi sağladı.

İlk olarak su sistemi analizlerinde kullandığımız EZ-FIT membran filtrasyon sistemlerini, ardından Mas-100CG basınçlı hava ölçüm cihazını, Mas-100NT aktif hava ölçüm cihazlarını, Symbio sterilite test sistemini, son olarak Milliflex Quantum rapid test cihazını kullanıma aldık.

RAPİD TEST CİHAZINA NEDEN GEREKSİNİM DUYDUNUZ?
Mikrobiyoloji analizleri genellikle bekleme süreçleri uzun olan analizlerden oluşmaktadır. Bu süreler de ürünün pazara çıkış tarihini etkilemektedir.
Santa Farma İlaç'ın sahip olduğu değerlerden; gelişime açıklık ve akılcı güç ilkelerini baz alarak, pazardan daha hızlı büyüyen şirket olma vizyonu ile mikrobiyolojik analizlerinin çıkış süreleri üzerinde projeler oluşturmaya ve çalışmaya başladık. Bu konuda hızlı test yöntemlerini ve ilaç sektöründeki uygulamalarını araştırmaya yöneldik. Araştırmalarımız sonucunda bu iş için en uygun cihazın Milliflex Quantum Rapid test cihazı olduğunu tespit edip yatırımlarımızı bu yönde gerçekleştirdik.

YATIRIM YAPTIĞINIZ RAPİD SİSTEM FARMAKOPİ GEREKLİLİKLERİNE VE SAĞLIK BAKANLIĞI YÖNETMELİKLERİNE UYGUN MUDUR?
Mikrobiyal yük analizleri için Farmakopi'de belirtilmiş geleneksel test yöntemleri tarif edilmektedir ve Sağlık Bakanlığımız bu test yöntemlerini esas almaktadır. Ancak geleneksel test yöntemlerine alternatif sunulan metotlar validasyonlar yolu ile doğrulandıklarında farmakopi tarafından kabul görmektedir. Sağlık Bakanlığımız da fayda sağladığı sürece alternatif yöntemlerin geliştirilmesine ve yatırım yapılmasına sıcak bakmaktadır.
Geliştirdiğimiz analiz metodlarında rapid test cihazını kullanarak ilk aşamada primer ambalaj malzemesi ve non-steril ürünlerin mikroorganizma sayım testlerinde 5 günlük analiz sürelerinin 48 saate kadar inebileceğini validasyonlarla kanıtlayarak Sağlık Bakanlığına başvuruda bulunduk.
Sunduğumuz validasyon dosyası bakanlık tarafından titizlikle incelendi. Bakanlık yetkilileri ile birebir toplantılar yapılarak çalışma detayları kendilerine aktarıldı. Değerlendirmeler sonucu başvurumuz geçtiğimiz Mayıs ayında olumlu şekilde sonuçlandı. Bu olumlu sonuç üzerine mevcuttaki diğer ürünlerimiz için de başvurularımız devam etmektedir.

MİLLİFLEX QUANTUM LABORATUVARINIZA NASIL BİR YENİLİK GETİRDİ VE FAYDA SAĞLADI?
Bu çalışmanın faydalarını primer ambalaj malzemelerinde depo stoklarında stok maliyetinden tasarruf olarak, ürünlerde ise satışa en kısa sürede çıkmak olarak yansıdı. Özellikle bakım ve temizlik süreçlerinde alınan numunelerde sonucun çıkması için belirli bir süre beklenildiğinden işleyişin devamı için risk alınarak devam ediliyordu. Alınan risk, rapid test sistemi sayesinde bekleme süresi 3 de 1 oranında düştüğü için azalmaktadır. Bu sebeple herhangi bir atipik olayda müdahele şansımız artmaktadır.

RAPİD TEST CİHAZININ ÇALIŞMA PRENSİBİNDEN KISACA BAHSEDER MİSİNİZ?
Milliflex Quantum Rapid test sistemi Floresans boyama teknolojisine dayalı bir sistemdir. Mikrobiyoloji analizlerinde sıkça kullanılan Membran Filtrasyon tekniğine ilave olarak boyama adımı bulunur. Mikroorganizmaların, membran filtrasyon ve geleneksel kültür ortamında inkübasyonu metoduna bağlı olarak hızlı tespit edilmesine olanak sağlar.
Burada prensip, mikroorganizma tahribatı yapılmadan organizmadaki enzimlerle floresans boyanın gerçekleştirdiği reaksiyon ile gelişmeye yeni başlayan, gözle görülmesi mümkün olmayan yapıların çok önceden koloni halinde sayılmasını sağlamaktır.
Kısaca membran filtrasyon ile yapılan bir sayım analizi minimum 5 günde sonuçlanırken, rapid testte bu süre 48 saate kadar düşmektedir.
Boyama adımında yalnızca canlı mikroorganizmalar boyanır, bu sayede sistem tekrar inkübasyon ve tam tanımlama opsiyonu sunar. Hızlı sonuç ve sonrasında geleneksel yol ile tanımlama opsiyonu çalışılan hızlı metodun doğrulama ve validasyonunu mümkün kılar. Bana göre bu sistemin en önemli avantajı tam tanımlama ve validasyon olanağı sağlamasıdır.

RAPİD TEST CİHAZININ ÇALIŞMALARDAKİ GÜVENLİĞİNDEN BAHSEDER MİSİNİZ?
Validasyon çalışmalarında metodun deteksiyon limiti belirleme yani en düşük konsantrasyondaki mikroorganizmayı geri kazanım testinde; pour plate gibi diğer sayım yöntemlerine göre rapid test cihazının deteksiyon limitinin 100 kat daha hassas olduğu tespit edilmiştir.
Bu sebeple yaptığımız analizlerde güvenlik 100 kat artmış olup dilusyon ile gelen hata payını en aza indirgemektedir.

EKLEMEK İSTEDİĞİNİZ BİR KONU VAR MI?
Santa Farma İlaç mikrobiyoloji laboratuvarı olarak Milliflex Quantum cihazı ile yapmış olduğumuz metot geliştirme çalışmalarımızın başarısı ile Türkiye'de ilk kez rapid bir test yöntemi resmi olarak onaylanmış oldu.
Bu alanda öncü olmaktan ve sağladığımız başarıdan Santa Farma İlaç olarak gurur ve mutluluk duyuyoruz.

Bu sistemin projelendirilmesinde, nihai sonuca ulaşana kadar desteklerini ben ve takım arkadaşlarımdan esirgemeyen tüm Santa Farma Ailesine teşekkürlerimi borç bilirim.

ASKERLERİN ZEHİRLENMESİNE O GIDA YOL AÇTI

Manisa Valisi Mustafa Hakan Güvençer, Manisa'daki kışlada, 1 askerin yaşamını yitirdiği, 1049 askerin ise rahatsızlandığı olayla ilgili yapılan laboratuvar testlerinde su örneklerinin temiz çıktığını, kuvvetli şüphenin hindi eti üzerinde toplandığını söyledi. Testlerin sürdüğünü açıklayan Vali Güvençer, kışlaya yemekleri veren firmayla sözleşmenin feshedilmediğini belirterek, firmanın sonuçlar kesinleşinceye kadar yemek vereceğini açıkladı.

Vali Mustafa Hakan Güvençer, Manisa'da 1'inci Piyade Eğitim Tugay Komutanlığı kışlasında 1 askerin hayatını kaybettiği, 1049 askerin ise rahatsızlandığı olayla ilgili jandarmanın kuruluş yıl dönümü kutlamalarının ardından soruları yanıtladı. Laboratuvar testlerinin tamamlanmadığını, sudan alınan örneklerin temiz çıktığını duyuran Güvençer, "Bir bakteriyel enfeksiyon yaşandı. Bu bakteriyel enfeksiyonun sebebi salmonella. Salmonellanın gıdadan ve sudan geçme ihtimali var. Suyla ilgili laboratuvar sonuçları geldi. Suda herhangi bir bakteriye rastlanmadı. Şu anda tek kuvvetli şüpheli gıda, orada tüketilen hindi eti. Bu laboratuvar sonuçları ile yüzde 100 kesinleşmedi.

Gıdadan alınan numunelerle laboratuvar ortamında üretilen kültürlerin bir şekilde çakıştırılması gerekiyormuş. Bir taraftan idari soruşturma için laboratuvar tetkikleri devam ediyor, bir taraftan da sözleşmenin sürdürülüp sürdürülmeyeceği, cezalandırılıp cezalandırılmayacağı kısmı için ortada insan sağlığını tehdit eden bir hadise olduğu için, bir ölüm şüphesi olduğu için Cumhuriyet Savcılığınca ceza soruşturması tahkik ediliyor" diye konuştu.

FİRMANIN SÖZLEŞMESİ DEVAM EDİYOR
Askeriyeye yemek veren firmanın yemek vermeye devam ettiği açıklayan Vali Güvençer, "Şu anda sözleşmesi feshedilmedi. Laboratuvar sonuçlarının kesinleşmesi bekleniyor" dedi.

4 ASKER HALA HASTANEDE
Manisa'da 1'inci Piyade Eğitim Tugay Komutanlığı'nda yedikleri yemeğin ardından rahatsızlanıp hastaneye kaldırılan askerlerden, 1'i yoğun bakımda olmak üzere 4'ünün tedavisi sürüyor.

Kaynak: Yeni Asır

LLG LABWARE | DASITGROUP | CARLO ERBA REAGENTS

LABORATUVAR SARF MALZEMELERİ VE ARAŞTIRMA KİMYASALLARINDA ÇÖZÜM ORTAĞINIZ!

CARLO ERBA KATALOĞUMUZU VE FİYAT LİSTEMİZİ TALEP EDİNİZ.

BAYİLİKLER VERİLECEKTİR

- HPLC-UHPLC-MS SOLVENTLERİ
- ANALİTİK SAFLIKTA ASİTLER
- REAKTİFLER, TOZ MADDELER
- İNDİKATÖR BOYAR MADDELER
- ERBAPHARM İLAÇ YARDIMCI KİMYASALLARI
- ERBAQUA KARL FISHER ANALİZ MADDELERİ
- ANALİTİK KİMYA STANDARTLARI
- FARMAKOPİ STANDART SOLÜSYONLARI

"***Geniş ve kaliteli*** *ürün yelpazemiz özverili ve esnek tedarik felsefemiz ile büyümeye devam ediyoruz.*"

TEDARİĞİNİ SAĞLADIĞIMIZ MARKALAR

CARLO ERBA	SIMAX	KARTELL	EPPENDORF	HEIDOLPH	CERAMTEC	TCI
MERCK	ISOLAB	VITLAB	GILSON	HECHT	LLG	SCHARLAU
SIGMA-ALD	SCHOTT	ROTH	THERMO	GERHARDT	HALDENWANGER	AMARELL
ABCR	HIRSCHMANN	BURKLE	HAMILTON	MEMMERT	MILLIPORE	PANREAC
ACROS	BRAND	NALGENE	SARTORUS	METTLER	RETSCH	KAUTEX
FISHER	WITEG	NEOLAB	WHATMAN	KERN	BOHLENDER	TEKKIM
ALFA AESAR	POULTEN GRAF	NUNC	M.NAGEL	JULABO	HETTICH	HANNA
IKA	MIELE	TESTO	WTW	HUBBER	GFL	LABEDA

INTROGEN KİMYA VE BİYOLOJİ ÜRÜNLERİ SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Yakuplu Mah. 228 Sok. No: 14 Ata İş Merkezi 3. Kat 34524 Beylikdüzü, İstanbul Tel: +90 212 875 11 12 Faks: +90 212 875 29 94
www.introgen.com.tr • info@introgen.com.tr

introgen
INTROGEN KİMYA (CHEMIE) LTD. ŞTİ.
www.introgen.com.tr

KARŞINIZDAKİ KİŞİYİ AFFETMEK, NASIL BİR DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YARATIYOR?

Her ilişkide zaman zaman kırgınlıklar yaşanır. Çiftlerden birinin söylediği bir söz, sergilediği bir davranış karşısındakinin kalbini kırar. Bu kırgınlıklar bazen ufak çaplı, bazen de büyük kırgınlıklar olabilir. Böyle zamanlarda mağdur olan tarafın, karşısındakini affetme veya affetmeme gibi bir seçeneği olur.

Affetmek aslında ortadaki kötü bir davranışın, ilişkinin geleceğini etkilememesi için yapılan bir açıklama gibidir. Mağdur olan taraf, kalp kırıklıklarına rağmen ilişkinin devam etmesine izin verir.

Peki affeden bir yana, affedilen kişi bu durumda ne hissediyor? Geçmişteki bir davranış yüzünden affedilmek bir insanın gelecekte kötü şeyler yapma ihtimalini etkiliyor mu?

Bu soruların yanıtını arayan araştırmacılar James McNulty ve Michelle Russell'in hazırladıkları bir makale, Personality and Social Psychology Bulletin Mayıs 2016 sayısında yayımlandı.
Araştırmacılar, affetmenin bir kişinin uzlaşmacı olup olmamasına bağlı olduğunu söylüyor. Uzlaşmacı olmak, beş büyük karakter özelliklerinden biri olarak gösteriliyor ve insanların başkalarıyla iyi anlaşma konusunda ne kadar güçlü bir motivasyona sahip olduğunu yansıtıyor. Uzlaşmacı yönü kuvvetli kişiler, başkalarıyla iyi anlaşmayı gerçekten istiyor. Uzlaşmacı yönü zayıf kişiler ise başkalarıyla iyi anlaşma konusunda o kadar da istekli olmuyor.

Yapılan bir araştırmada yaş ortalaması 31 olan 382 kişinin uzun süreli ilişkileri gözlemlenmiş. Katılımcılara, eşlerinin affedici olup olmadıkları ve önümüzdeki günlerde eşlerinin sergileyebileceği olası kırıcı davranışlar sorulmuş. Bunlar arasında başkasıyla flört etme, sorumsuzca para harcama ve eşini davet etmeden bazı etkinliklere katılma yer alıyor.

Affedici bir eş daha az öfkeleniyor. Uzlaşmacı olmayan kişiler ise öfkelenmeye daha meyilli oluyor. Araştırmada hem uzlaşmacı olmanın hem de affediciliğin katılımcıların öngörülerinden etkilendiği tespit edilmiş. Uzlaşmacı kişiler, karşısındakinin kalbini kıracak davranışlar yapma ihtimalinin daha düşük olduğunu düşünürken, uzlaşmacı olmayan kişiler için bu durum tam tersi.

Bu sonucu destekleyen başka araştırmalar da mevcut. Yani uzlaşmacı kişiler, kendileri affedici olmadıklarında eşleri affediciyse daha az kalp kırıcı davranış sergiliyor. Uzlaşmacı olmayan kişiler ise kendileri affedici olmadıklarında eşleri affediciyse daha fazla kalp kırıcı davranış sergilemeye eğilimli oluyor. Aradaki bu farklılığın altında narsizm, öz saygı, tutkulu bir aşk ve ilişkiden tatmin etme gibi unsurların bulunduğunu söylemek mümkün değil. Ancak başka etkenler olduğu söylenebilir. Örneğin uzlaşmacı olmayan kişilerin davranışları, eşlerinin yaptıkları yanlış bir davranış karşısında öfkeleneceklerini düşüncesinden etkileniyor. Affedici bir eş daha az öfkeleniyor. Uzlaşmacı olmayan kişiler ise öfkelenmeye daha meyilli oluyor.

Öte yandan uzlaşmacı kişiler, eşlerine karşı bazı zorunluluklar hissediyor. Eşleri onları affettiklerinde, uzlaşmacı kişiler gelecekteki öfkelenmeler konusunda kendine engel oluyor.

Bu bulgular affediciliği etkileyen şeylerin karmaşık olduğunu gösteriyor. Eğer karşınızdaki uzlaşmacı bir kişiyse, affedicilik bir bağ oluşturduğu ve affedici kişinin gelecekte size yanlış yapma ihtimalini düşürdüğü için iyi bir strateji olabilir. Ancak, eğer karşınızdaki uzlaşmacı olmayan bir kişiyse affedicilik olumsuz sonuçlar verebilir çünkü uzlaşmacı olmayan kişiler, sizin gösterdiğiniz affedicilik karşısında bağ kurmak yerine sizin gelecekte ona kızgın olacağınız ihtimalinden daha çok etkileniyor.

Kaynak: Psychology Today

- Hızlı ve Yaygın Servis Ağı
- Üretici Standartlarında Servis Kalitesi
- Konularında Uzman Profesyonel Ekip
- Sözleşmeli Bakım Sistemi
- Orjinal Yedek Parça ve Sarf Malzemesi Temini
- IQ, OQ, PQ ve Validasyon Hizmetleri

servis@incekara.com.tr

İNCEKARALAR
Her şeyimiz insan için...

BINDER
Best conditions for your success

Yenilenen
CB serisi CO2 İnkübatörler

TÜRKİYE TEK TEMSİLCİSİ

- Patentli iç hazne dizaynıyla maksimum numune güvenliği
- 180 °C de Otomatik hava sterilizasyonu
- Sıcak Hava ile sterilize edilebilen infrared CO2 sensorü
- Yoğuşma korumalı çift nemlendirme kabı teknolojisi
- İnfrared nem sensörü
- Gelişmiş renkli LCD gösterge
- Dahili veri kayıt ve USB arayüz

MADE IN GERMANY

Modell	60	160	220
CB	•	•	•

Binder CO2 inkübatörü satıcısı olmak için bizimle irtibata geçin

CO2 İnkübatörleri
Enfeksiyöz ajanların çoğaltılması için
C | CB Serileri

İklimlendirme Simülasyon Kabinleri
Standartlara uygun iklim testleriniz için
MK | MKF | MKT | MKFT Serileri

İnkübatörler ve Soğutmalı İnkübatörler
Mikroorganizmaların çoğalması için sabit sıcaklık
B | BD | BF | KB Serileri

Malzeme test kabinleri
Standartlara uygun iklim testleriniz için
FP | M Serileri

Derin dondurucular
Örneğin -86 °C'ye kadar uzun süreli dondurulmaları için
UF V Serileri

Etüvler
Numunelerin kontrollü ısıtma ve kurutma işlemleri için
E | ED | FD | FED Serileri

Aydınlatmalı iklimlendirme kabinleri
Çoğaltma ve üretme koşulları için
KBW | KBWF Serileri

İklimlendirme kabinleri
Kararlı koşullar için
KBF | KBF P | KBF LQC | KMF Serileri

Vakumlu etüvler
Isıya duyarlı numunelerin vakum altında hassas kurutulmaları için
VD | VDL Serileri

Güvenlikli etüvler
350 °C'ye kadar yüksek kurutma işlemleri için
KBF | KBF P | KBF LQC KMF Serileri

VWR®
We Enable Science

DAHA DETAYLI BİLGİ İÇİN SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ.

VWR INTERNATIONAL LABORATUVAR TEKNOLOJİLERİ LTD. ŞTİ.
Orta Mah. Cemal Gürsel Cad. Ördekçioğlu İş Mrk. No: 32/1 34896 Pendik / İSTANBUL
Tel: 0 216 598 29 00 Faks: 0 216 598 29 07 E-mail: info.tr@vwr.com

GÜNLÜK HAYATTA HİSSETTİĞİNİZ AMA İSMİNİ BİLMEDİĞİNİZ DUYGULAR

Çoğumuz gün içinde metroya binerken, işteyken, insanlarla sohbet ederken, bir restoranda yemek yerken ya da tek başımızayken genelde sadece "Aklımızdan geçen herhangi bir düşünce" olarak algıladığımız çeşitli duygular hissederiz. Bu duygular anlık gelir ve kaybolur gider. Muhtemelen sadece kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bu duygular, aslında pek çok insanın hissettiği; sevgi, öfke, şefkat gibi ortak duygular. İşte isimlerini bilmediğiniz duygularımız:

Opia

Daha önce hiç tanımadığınız biriyle sadece göz göze gelerek, ne olduğunu anlamadığınız bir gerginlik yaşadınız mı? İşte bu duygu durumunun adı Opia. Aynı anda sizi hem savunmasız, hem de saldırıya açık hissettiren, birinin gözüne baktığınızda oluşan belli belirsiz ciddiyet durumu olarak tanımlanır. Yani siz o kişiyle bakıştığınızda bu şekilde hissediyorsanız, büyük ihtimalle karşınızdaki kişi de sizinle aynı şeyleri hissediyordur.

Jouska

Bugüne kadar "iç ses"imiz sandığımız fakat iç sesten farklı olan Jouska; kendi içinizde gerçekleştirdiğiniz diyaloğa verilen isimdir. Kafanızın içinde bir konu üzerine diyalog kurarsınız ve belki başka bir kişi adına belki de kendi adınıza o diyaloğu sürdürürsünüz.

Astrophe

Dünya'da kapalı kaldığını hissetmeye verilen isim. Çoğumuz yaşadığımız gezegen olan Dünya'nın ötesinde neler olduğunu merak eder ve görmek isteriz. Bu duygu durumunda kişi gökyüzüne baktığında Dünya dışı yerleri hayal eder ve bunu hayal ederken aniden gelen bir hisle kendini adeta Dünya'ya hapsolmuş hisseder.

Sonder

Gün içinde pek çok kez kalabalık ortamlarda bulunuyoruz. Bu ortamlarda hiç tanımadığımız yüzlerce, binlerce insanla aynı cadde üzerinde aynı yöne yürüyoruz, aynı yerlerde yemek yiyoruz, aynı araçları kullanıyoruz. Tüm bu insanların kendilerine ait günlük rotası, günlük rutinleri ve günlük endişeleri var. Sonder ise tam olarak burada devreye giriyor. Sokakta yürürken yanınızdan geçen herkesin en az sizin kadar karmaşık ve yoğun bir hayata sahip olduğunun farkına varmak olarak tanımlanıyor Sonder.

Zenosyne

Bazı günler zaman çok yavaş geçer, bazı günlerse zaman adeta akıp gider ve ne ara geçtiğini anlamayız. Fakat Zenosyne bu hislerden biraz daha farklı. Zamanın gün geçtikçe çok daha hızlı aktığını hissediyorsanız işte o duygu durumuna verilen ad Zenosyne.

Catoptric Rristesse

"Bir süper gücünüz olsa ne olmasını isterdiniz" sorusuna bazılarımız; 'diğer insanların ne düşündüğünü bilmek isterdim' diye cevap verirız. Fakat insanların sizin hakkınızda ne düşündüğünü bilmemek sizi üzüyorsa bu daha farklı bir durum. Başka insanların sizin hakkınızda iyi ya da kötü ne düşündüğü hakkında hiçbir fikrinizin olmamasının verdiği hüzne Catoptric Rristesse deniyor.

Chrysalism

Yağmurlu ve kapalı bir havada, evimizin en sıcak köşesinde, elimizde sıcak bir içecekle birlikte, aylardır okumayı istediğimiz bir kitabı sonunda okuyabilmeyi, sevdiğimiz dizileri arka arkaya izlemeyi hangimiz sevmiyoruz? İşte yaşadığınız bu keyifli ana ait hissettiğiniz huzurun adı Chrysalism

Monachopsis

Özgür ruh olarak adlandırdığımız insanların en büyük ortak özellikleri; kendilerini dünya üzerinde hiçbir yere ait hissetmiyor olmalarıdır. Gittikleri hiçbir yerde belli bir süreden daha uzun kalamaz bu insanlar. Genelde yalnız kalmayı tercih ederler, tek başlarına seyahat etmeyi severler ve yaşadıkları yerle manevi bir bağ kuramazlar. Bir yere ait olmama duygusu olan Monachopsis, diğer duygu durumlarına göre daha kalıcı bir duygudur.

Énouement

Tanımı epey karışık olan bu duyguyu belli bir şekilde tanımlayamamanız çok doğal. Zaman ilerledikçe işlerin yoluna girdiğini görmek ve geçmişteki sizi anlatamamaktan kaynaklı olan bir burukluk durumu Énouement.

Yu-Yi

En az ismi kadar ilginç fakat bir o kadar da yaygın olan bu duygu; yaşam boyunca her şeyi tıpkı yeni doğmuş bir bebek gibi beklentisiz, hafızasız ve kelimelerle tanımlamadan algılama tutkusudur. Yani var oluşu ve şahit olduğumuz her şeyi "taze gözlerle" görme isteğidir.

Kaynaklar: Filoji.com,Soulspottv.com

Denim üretiminde
İndigo Boya analizleri için

SI Analytics
a xylem brand

TitroLine® 7000
Otomatik Titratör

- Türkçe menü
- Akıllı değiştirilebilir dozajlama ünitesi
- USB girişi ile ölçüm sonuçlarının taşınabilir belleğe kaydı
- Yazıcı, bilgisayar ve hassas teraziye bağlantı
- Opsiyonel TitriSoft yazılımı ile bilgisayardan kontrol

Sümer Analitik & Medikal Teknolojiler
Sümer Analitik ve Medikal Teknolojiler San. ve Tic. A.Ş.
Atakent Mah. Emrah Sok. No.2A 34760 Ümraniye-İstanbul
T: 216-5507885 • F: 216-5507887 • E: info@sumertek.com
www.sumertek.com

FİZİKSEL VE DUYGUSAL ACILARIN KAYNAĞI "RUHUN KASI" PSOAS'TA GİZLİ

Psoas kası çoğu zaman bedenin en derindeki çekirdeği, yoga terapisti ve sinemacı Danielle Olson'un dediği gibi "ruhun kası" olarak görülür. Kalça kemiğine yakın bir bölgede bulunan bu kas; hareket, denge, eklem fonksiyonları, esneklik ve daha birçok bedensel özelliği etkiliyor. Psoas kasının bedeni dik ve hareket eder bir şekilde tutmasının yanı sıra, özellikle esnetildiğinde kişinin yaşadığı anda kalmasını ve vücuttaki gerilimin azaltılmasını sağladığı düşünülüyor.

Araştırmalar da psoas kasının vücudun yapısal durumunun yanı sıra psikolojik durumu açısından da hayati öneme sahip olduğunu gösteriyor. The Psoas Book kitabının yazarı Liz Koch, psoas için "Gerçek anlamda en derinde yatan hayatta kalma dürtümüzü somutlaştıran ve bunun da ötesinde en temel isteğimiz olan gelişimi sağlayan bir kas" diyor. Psoas, bacaklarla bel kemiğini bağlayan tek kas.

PSOAS KASI NEREDE YER ALIYOR?

Psoas kası, fiziksel stabiliteyi sağlayan en temel kas grubu. Bacaklardan başlayarak omurgaya uzanan psoas, bacaklarla bel kemiğini bağlayan tek kas. T12 omurlarından çıkan kaslar, lumbar omurlarına doğru ilerliyor ve en sonunda kalça kemiğine bağlanıyor.
Kalça kemiğinin yanı sıra psoas kası diyaframa da bağlanıyor. Nefes alıp verme sırasında harekete geçen diyafram kası aynı zamanda korku ve anksiyeteyle ilişkili birçok fiziksel semptomun yer aldığı bir bölge. Liz Koch bunun psoas ile beyin sapı ve omuriliğin bilinen en eski bölümü olan "alt beyin" ile doğrudan ilişkili olduğunu düşünüyor. Koch'a göre beyin korteksinin cümle kurma veya organizasyon kapasitesi gelişmeden çok daha önce, yaşamsal dürtülerin yer aldığı alt beyin oluşuyor ve bu bölüm en temel beyinsel fonksiyonları yönetiyor.

KRONİK PSOAS GERİLİMİNİN SONUÇLARI

Psoas kasları, neredeyse doğduğumuz günden itibaren gergin ve kasılmış bir halde bulunuyor. Koch araç koltukları, dar kıyafetler, duruş bozukluklarına neden olan sandalyeler veya ayakkabılar gibi günlük hayatın içindeki birçok unsur nedeniyle bu gerginliğin daha da üst seviyelere çıktığını söylüyor. Psoas üzerinde hayat boyu süren bu kronik gerginlik sırt, kalça, diz ağrıları hatta sindirim sorunlarına veya düzensiz nefes alma gibi rahatsızlıklara neden olabiliyor. Birçok kişinin kronikleşmiş fiziksel acı şikayetinin temelinde de psoas üzerindeki gerginlik yatıyor.
Sadece bununla da sınırlı değil. Psoas kası, vücudun yapısal stabilitesinin temelini oluşturduğu için bu kas üzerindeki kronik gerginlikler nası hissettiğinizi, dünyaya nasıl baktığınızı, başkalarına nasıl davrandığınızı bile etkileyebiliyor. Psoas üzerindeki gerginlik duygusal durumunuzu veya kişilerle olan ilişkilerinizi etkileyebiliyor.

KORKU VE PSOAS KASI İLİŞKİSİ

Korku öyle bir duygu ki en olmadık şekillerde ortaya çıkabiliyor ve kendisini vücutta "kilitleyebiliyor". Bu da fiziksel ve duygusal gerilimle sonuçlanıyor.
Oysa psoas kasına denge kazandırarak, bu gerilimi hafifletmek mümkün. Gerilimin hafiflemesi de duygusal olarak korkulardan kurtulmayı ve hem fiziksel hem de zihinsel iyiliği beraberinde getiriyor. Psoas kasındaki dengeyle birlikte büyük bir iç huzura ve aynı zamanda kas ağrılarından kurtulmuş bir bedene kavuşmak mümkün.

FİZİKSEL VE DUYGUSAL ACILARIN KAYNAĞI "RUHUN KASI" PSOAS'TA GİZLİ

Bugün tüm dünyada uygulanan yoga pozlarının birçoğu, psoas kasının uzatılması ve esnetilmesi prensibine dayanıyor.
Vücut enerjisi ve psoas kası ilişkisi
Psoas kasını uzatıp esnetmek, sizi iyileştirici ve canlandırıcı enerjisiyle dolu olan toprağa çekiyor. Bu da hem vücut enerjisini dengelemeye hem de yaşadığınız anı hissetmeye yardımcı oluyor. Sağlıklı psoas kası sayesinde düzgün yapısal bir stabiliteye sahip olmak, vücudunuzda yaşamsal enerjinin daha kolay yayılmasını sağlıyor. Fiziksel olarak da hareketleri kısıtlanmayan, sağlam bir vücuda sahip olmak ise sizi daha enerjik yapıyor.

GEÇMİŞTEN GELEN BİR BİLGİ

Bizler psoas kasını yeni tanıyoruz. Oysa insanlık tarihinin en eski bilgilerinden biri bu. Özellikle yoga, bizlere eski bilgelerin psoas kasının önemini yüzyıllar öncesinde kavradığını gösteriyor. Bugün tüm dünyada uygulanan yoga pozlarının birçoğu, psoas kasının uzatılması ve esnetilmesi prensibine dayanıyor.

Kaynak: The Mind Unleashed

Hassasiyet
kişiden kişiye
Teraziden teraziye
değişir.

sartorius
www.sartonet.com

BENLİK NEDİR VE NEREDEDİR?

Benlik konusu Yunan Felsefesinde ortaya çıkmış ve o zamandan beri insanların önem verdiği bir konu olarak devam ediyor. Bütün kuşaklar benliğin doğası üzerine sorular soruyorlar.
Mesela Descartes benliği zihnin oluşturduğunu ve bunun beyin ile bedenden farklı olarak spesifik bir fiziksel cisim sayesinde sürdürülebildiğini iddia ediyor.

Günümüzde ise, sadece beynin olduğunu ve bu şekilde bir benliğin olmadığını söyleyenler bulunuyor. Filozof Thomas Metzinger'e göre, benlik bir illüzyondan ibaret. Bu doğru olabilir mi? İşte tam bu noktada felsefi tartışmalardan bilimsel açıklamalara geçme ihtiyacı duyuyoruz.

BENLİĞİN NE OLDUĞU KONUSU UZUN ZAMANDAN BERİ TARTIŞILIYOR

Benlik sıfatları gibi sizin kendi kişiliğinizi ön plana çıkaran uyarıcıların beyindeki kortikal orta çizgi yapısının bulunduğu bölgede gerçekleşen aktiviteler ile yakından ilişkisi olduğunu biliyoruz. Buna göre, beyin ve beynin sinirsel aktiviteleri, benlikle alakalı durumlara karşı çok hassas olduğunu söyleyebiliriz. Böylece deneysel kanıtlar, benlikle beynin sinirsel aktivitesi arasında bir bağlantı olmadığına dair görüşlere karşı çıkmış oluyor. Bu yüzden günümüz filozoflarının düşündüğü gibi, kişiliğin bir illüzyon olmadığını söyleyebiliriz. Hatta benlik bizim için hiç yoksa bile, beynimiz ve onun sinirsel çalışmaları için bir anlam ifade ediyor.

PEKİ BU, BENLİĞİN BEYNİN BİR BÖLGESİNDE BULUNDUĞU ANLAMINA GELİR Mİ?

Hayır, sadece beynin bu bölgesinin sinirsel aktivitelerinin özellikle kişilikle alakalı konularda duyarlı olduğu anlamına gelir. Beynin diğer bölgeleri de bu aktivitelere katılabilir ancak bunlar diğeri kadar benliğe karşı hassas değiller.

Peki, neden sinirsel aktivite sadece orta hat bölgesinde olunca kişiliğe duyarlı oluyor? Şimdilik bunu bilmiyoruz. Belki de bazı psikolojik özellikler bu bölgenin diğerlerinde farklı olmasını sağlıyordur ve bu bölgeyi kişisel konularla alakalı hale getiriyordur.

BENLİKLE BEYNİN BAZI FONKSİYONLARI ARASINDA BİR İLİŞKİ OLABİLİR

Bazı çalışmalar uyarı öncesi beynin durağan hallerinin, bir uyarıcı alıp almadığımızı tahmin edebildiğini gösteriyor. Bunlar, duygusal resim ve yüksek ya da düşük seviyede kişilikle alakalı olabilir. Bu nasıl mümkün olabilir? Bunun olabilmesi için, beyin durağan haldeyken ya da sürekli çalışırken, benlikle alakalı kodları da barındırabilmesi gerektiği anlamına geliyor. Mesela, bir kişiyle alakalı olarak, kişisel olan ya da benliğiyle alakalı kodların bulunması gerekir. Buradan hareketle beynin kendi sahibinin benliğiyle alakalı olarak bir takım bilgilere sahip olduğunu iddia edebiliriz. Benlik beynin durağa hallerine ya da sürekli çalıştığı hallerine nasıl girebiliyor? Belki de benlik beyne dünyayı ortaya çıkararak dahil oluyordur.
Eğer böyleyse benlik, beyin ve dünya ilişkisinden bağımsız soyut açıklamalardan değil de, beyin ve dünya arasındaki çok temel, somut ve basit ilişkiler ağından oluşuyordur. Eğer, benliği ve onun temelini daha iyi anlamak istiyorsak, beynin sürekli aktivitelerini ve bunların bizim hareketlerimiz, duygularımız ve düşüncelerimiz üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamız gerekiyor.

Kaynak: Psychologytoday

OPSIS
LIQUIDLINE

SAS
Standart Analitik Sistemler Ltd. Şti
Tel: 0 (216) 340 58 20 pbx info@sasltd.com.tr www.sasltd.com.tr
MADE IN SWEDEN

SYNBIOSIS
A DIVISION OF THE SYNOPTICS GROUP

protocol 3

Bilgisayar Kontrollü Koloni Sayımı ve İnhibisyon Zon Ölçümü

Sistem aşağıda belirtilen çok farklı plak tipleri için konfigüre edilebilir :

- Dökme plak
- Yayma plak
- Çok kuyulu
- SBA (Serum Bakterisit Teşhisleri)
- OPKA (Opsonofagositik Öldürme Teşhisleri)
- Ames
- İnhibisyon Zonları
- AST (Antibiyotik Suseptibilite Testleri)
- SRD (Tekli Radyal İmmünodifüzyon)

Tek tuş ile inhibisyon zon ve koloni sayım sonuçları UNISTAT® istatistik yazılımına aktarılabilir.

21 CFR Bölüm 11 uyumludur.

Neden bu cihazı satın almalısınız ?

Yüksek kapasite
ProtoCOL 3 ile çok sayıda petride koloni sayımı hızlı ve hassas olarak yapılabilir, sonuçlar dahili raporlama sistemine aktarılır.

Renkli görüntüleme
LED aydınlatma sistemi sayesinde tam renkli görüntüleme yapar. ProtoCOL 3 yazılımının renk sınıflama özelliği ile sonsuz sayıda renk seçeneği bulunur.Koloni rengine bağlı olarak açık veya koyu renkte arka plan sağlayan petri tutucular kullanılır.

Geniş uygulama alanı
Çok farklı petri tipleri için sistem konfigürasyonu yapılabilir. Bunlar dökme plak, yayma plak, çok kuyulu, SBA, OPKA, Ames, inhibisyon zonları, antibiyotik suseptibilite testleri ve SRD. Standart olarak çapları 150 mm'ye kadar olan tüm petriler kullanılabilir. Daha büyük çaplar için harici tarayıcı bağlanarak kullanılabilir.

Gelişmiş rapor oluşturma
Otomatik koloni sayım sisteminin önemli avantajlarından biri de cihaz içinde rapor oluşturulabilmesidir. Bu raporlar kolayca Excel dosyasına aktarılabilir.

İzlenebilirlik
Sistemde oluşturulan tüm veriler tamamıyla izlenebilir ve "audit" kilidine sahiptir. Veriler 21 CFR Bölüm 11 uyumludur ve istenirse LIMS sistemine bağlanabilir.

Hassasiyet
ProtoCOL 3 yüksek çözünürlüklü CCD kameraya sahiptir. 43 mikrona (0.043 mm) kadar olan koloniler kolaylıkla sayılabilir ve 0.5 mm'ye kadar zon ölçümü 0.1 mm algılama limiti ile ölçülebilir.

Sümer
Analitik & Medikal Teknolojiler

Sümer Analitik ve Medikal Teknolojiler San. ve Tic. A.Ş.
Atakent Mah. Emrah Sok. No.2A 34760 Ümraniye-İstanbul
T: 0 216 **550 78 85** F: 0 216 **550 78 87**
www.sumertek.com

KADINLAR ORTALAMA İKİ LİTRE SU İÇMELİ

Vücut ve ruh sağlığımızı korumanın yolu yeterli miktarda su tüketmekten geçiyor. Öyle ki, vücut ağırlığımızın yüzde 10'undan fazla su kaybı halsizliğe yol açarken, bu oranın yüzde 20'ye çıkması hayati tehlike oluşturuyor. Baş ağrısından kilo kontrolüne sayısız faydası olan suyun, az bilinen faydaları hakkında bilgi veren Diyetisyen Canan Aksoy, kadınların günde ortalama iki, erkeklerin ise iki buçuk litre su içmeleri gerektiğini hatırlattı. Günlük su ihtiyacının alınan kaloriye göre belirlendiğini söyleyen Canan Aksoy, bu durumu bir örnekle açıkladı, "1500 kalori alıyorsanız günde 1.5 - 2 litre su içmeniz gerekir. Yeterli su alıp almadığınızı, idrara çıkma sayınızı ve idrarın rengini kontrol ederek de takip edebilirsiniz. Yetişkin bir birey günde 6 - 7 kere idrara çıkıyorsa ve idrar rengi açık sarı veya soluk sarı renkteyse yeterli su tüketimi vardır."

AĞIZ KOKUSU İÇİN

Gün içinde az besin tüketimi ve yetersiz sıvı alımı nedeniyle tükürük miktarı azalabilir. Tükürük üretiminin azalması nedeniyle, ağız temizliği için gerekli olan sıvı yetersiz kalır. Bu durum da, ağız kokusuna neden olur. Tükürük salgısının azalması, kokunun yanı sıra ağız kuruluğuna da yol açar. Ağız kuruluğu ise yutkunma, çiğneme ve hatta konuşmayı bile etkiler.

SAÇ KURULUĞUNA İYİ GELİR

Yetersiz su tüketimi saç kuruluğuna, kırılmalara, kepeklenmeye ve saç kayıplarına neden olur. Su sadece nemlendirmez, vücudu temizleyerek sağlıklı, ipeksi ve parlak saçlara kavuşmamızı da sağlar.

SPOR YAPARKEN ÖNEMLİ

Spor yaparken sağlığımızı korumak için düzenli egzersiz, düzenli beslenme, düzenli uyku ve yeterli su tüketimine dikkat etmemiz gerekir. Özellikle kas geliştirici antrenmanlar yapanlar için bu dört kural kilit bir öneme sahip. Vücuttaki kas kitlesi arttıkça su ihtiyacının da artacağı mutlaka göz önünde bulundurulmalı. Antrenman ve egzersizlerin hem öncesi hem de sonrasında içilen su aynı zamanda, kasılmalar ve kramplarla başa çıkmada etkili bir yöntemdir.

BEYİN FAALİYETLERİ İÇİN İÇİN SU GEREKLİ

Unutkanlık merkezi beyin olduğu için bu organımızı iyi beslemeliyiz. Bunun için yeterli ve sağlıklı su tüketimine dikkat edilmesi gerekir. Susuzluk unutkanlığın yanı sıra, dikkat süresini ve hareket yeteneğini de olumsuz yönde etkiler.
Gebelikte su ihtiyacı artar
Gebelik döneminde vücudun daha fazla suya ihtiyacı vardır. Çünkü bebeğin gelişmesi, anne karnındaki sıvı içinde olur, annenin kan hacmi artar ve bu da daha fazla su ihtiyacı demektir. Sağlıklı bir gebelik dönemi için, annenin artan su ihtiyacını karşılaması gerekir.

SİNDİRİM SİSTEMİ ÖNEMLİ

Lifli besinler, sindirim sisteminin düzenlenmesinde etkin bir rol oynar. Ancak ne kadar lifli gıda tüketilirse tüketilsin, yeterince su içilmediğinde, alınan lifler vücutta etkin bir şekilde kullanılmaz. Yetersiz su tüketimi, sindirim sisteminin daha az çalışmasına ve buna bağlı olarak kabızlığa yol açar.

Susuz kalmak gerginliği artırır
Beyin dokusunun yüzde 85'i sudan oluşur. Eğer vücudunuzda yeteri kadar su yoksa hem ruhen hem de fiziksel olarak kendinizi stres altında hissedersiniz. Susuzluğa dayanamamamızın sebebi de aslında budur. Susuz kalan beyin dokuları, su içmek için sürekli bir istek duymamıza neden olur ve suya erişimin olmadığı durumlarda kendimizi gergin hissederiz.

BÖBREK İÇİN ÖNEMLİ

Yabancı ve zararlı maddeleri vücudumuzdan uzak tutan böbrekler, yeterli sıvı alınmadığı takdirde bu işlemi gerçekleştirmekte zorlanır. Bu durum birtakım böbrek hastalıklarına yol açtığı gibi, minerallerin birikimi de böbrek taşı oluşumuna neden olur.
Kanımız, hücreler için gerekli oksijeni ve diğer maddeleri su ile birlikte daha hızlı taşır. Su tüketiminin yetersiz olduğu durumlarda, kan hacmi azalabilir ve bu da dolaşım sistemini olumsuz etkileyerek kalbe düşen yükü artırır.

MİDE SAĞLIĞI İÇİN GEREKLİ

Yaşam kalitemizi çok ciddi oranda düşüren ve tedavi edilmediği takdirde yemek borusu kanserine dönüşme ihtimali bulunan reflü için yeteri miktarda ve iyi su içmek çok önemli. Su içmek bazı hastalarda reflünün etkisini azaltırken, bazı hastalarda tamamen iyileşme dahi görülür.

Kaynak :Dünya

köseoğlu
LABORATUVAR ÜRÜNLERİ
PAZARLAMA TİC. LTD. ŞTİ.
25 yıl
ÇEYREK ASIRLIK TECRÜBEMİZLE
GÜCÜNÜZE GÜÇ KATIYORUZ...
HER TÜRLÜ LABORATUVAR
İHTİYAÇLARINIZ İÇİN DOĞRU VE TEK ADRES....

TEL : 0532 111 1 555 FAX: 0232 388 50 09
www. koseoglulab.com / info@koseoglulab.com

BRUKER
TERRA

MALDI İNOVASYONUNDA KİLOMETRE TAŞLARI

25 YEARS MALDI

2017 MALDI 25

Bu yıl, MALDI'yi kutluyoruz - etkin, atılımcı, sezgisel! Son birkaç on yıl içerisinde, teknolojiyi geliştirmek için bilgi birikimi oluşturduk, aplikasyonlarında sınırlarımızı genişlettik ve dünya standartlarında cihaz ailesi yarattık.

2015 10kHZ lazerli rapifleX

Bruker ultra-yüksek hızlı MALDI MS aplikasyonları için asferik optikler kullanarak, 10 µm gerçek piksel çözünürlüğü sağlayan, 10kHz tarama hızına sahip SmartBeam 3D lazer teknolojisini sundu.

2007 MALDI Biotyper

Bruker mikrobiyoloji aplikasyonları için masa üstü MALDI Biotyper MS sistemini piyasada hizmete sundu.

2005 Smart Beam Lazer

Bruker kütle spektrometre üreticileri içinde kendi lazer teknolojisini geliştiren ve üreten tek firmadır. Bruker'a patentli SmartBeam lazer teknolojisi ilk olarak 2005'te SmartBeam I adıyla, ardından 2009'da SmartBeam II ve 2015'te SmartBeam 3D olarak sunuldu. Bu inovasyonlar, geliştirilmiş MALDI performansı için UV lazer odaklama profillerini optimize etmiştir.

Holle et. al. J.Mass Spectrom. 2006; 41: 705-716

2004 autoflex TOF/TOF microflex LRF & LT

Rutin uygulamalar için yeni masaüstü sistemler tanıtıldı; microflex LRF ve LT.
Çeşitli analitik iş akışları için lokomotif olarak kullanılan autofleX TOF/TOF, geniş çapta uygulamaya sahip TOF/TOF teknolojisini içermektedir.

2002 Nobel Ödülü Koichi Tanaka

Koichi Tanaka, biyolojik makro moleküllerin tanımlanması ve yapısal tayini için metodların geliştirilmesi ile Kimya dalında Nobel Ödülü'nü John B. Fenn ve Kurt Wüthrich paylaştı.

2001 ultrafleX TOF/TOF

Bruker'ın modüler dizaynlı fleX serisi, ultrafleX TOF ve TOF/TOF ile büyüdü. Yeni bir fragmentasyon teknolojisi olan TOF/TOF, biyomoleküllerin yapısal bilgilerini elde etmek için araştırma cihazlarına eklendi.

2000 autoflex TOF

Bruker otomasyon ve robotik iş akışı sağlayan dünyadaki ilk MALDI-TOF sistemini sundu. Otomatik mikroplaka tutucu ile autofleX'i birleştirerek 30.000 numuneye kadar yüksek akışla analiz yapılabilmesi sağlandı.

1997 Caprioli MALDI görüntüleme ile ilgili makalesini yayınladı

Molecular Imaging of Biological Samples: Localization of Peptides and Proteins Using MALDI-TOF MS

Caprioli RM, Farmer TB, Gile J. Anal Chem. 1997 Dec 1;69(23):4751-60.

1996 Pulsed Ion Extraction

Bruker, biyomoleküllerin izotopik dağılımlarını gösteren, MS çözünürlüğünü iyileştiren pulsed ion extraction (PIE) teknolojisini sundu

1992 REFLEX MALDI-TOF

Bruker, patentli gridless ion-reflecton kullanarak anlık 3D iyon odaklama yapabilen ilk ticari MALDI-TOF sistemini dünya piyasasına tanıttı.

ANKARA
Kuloğlu Sok. No: 17/1
06690 Çankaya / ANKARA
Tel : +90 312 441 86 60
Faks: +90 312 441 86 57

İSTANBUL
Bayar Cad. Sıtmapınar Sok. No: 17/5-6
34747 Kozyatağı / İSTANBUL
Tel : +90 216 373 77 63
Faks: +90 216 373 78 85

İZMİR
Mansuroğlu Mah. 273. Sok. Ada Sitesi
B Blok No: 20/5 35535 Bayraklı / İZMİR
Tel : +90 232 348 24 46
Faks: +90 232 348 49 92

www.terraanaliz.com.tr | info@terraanaliz.com.tr

DANS ETMEK SİZİ DAHA ZEKİ YAPAR MI?

“

YILLARDIR DANSIN BİR EGZERSİZ OLDUĞU VE VÜCUDA ÇOK FAYDALI OLDUĞU YAZILIP ÇİZİLİYOR. SON ZAMANLARDA YAPILAN ÇALIŞMALARSA DANSIN STRESİ AZALTTIĞI VE MUTLULUK HORMONU OLAN SEROTONİNİ ARTTIRDIĞI ÜZERİNE.

Şimdilerde ise dansın bir yararı daha ortaya çıktı: düzenli dans etmek zeki yapıyor.
New England Journal of Medicine'de basılan bir çalışmada dans sayesinde Alzheimer ve bunama rahatsızlıklarının azaldığı ve bütün yaşlarda kavramayı arttırdığı görülmüş. Bu çalışmada kitap okuma, yazı yazma, bulmaca çözme, kâğıt oyunları oynama ve müzik aleti çalma gibi aktivitelerle tenis, golf, yüzme, bisiklete binme, dans etme, yürüyüş ve ev işi yapma gibi aktiviteler karşılaştırılmış. Çalışmadaki sürprizlerden birisi, neredeyse hiçbir fiziksel aktivitenin bunamayı önlemiyor olması. Sadece bir tane fiziksel aktivenin müthiş bir şekilde bunama ile savaştığı görülmüş:

Kitap okuma %35
Bisiklete binme ve yüzme %0
Haftanın 4 günü bulmaca çözmek %47
Golf oynamak %0
Düzenli dans etmek %76
Nörolojist Dr. Robert Katzman dans eden kişilerin tıpkı bir eğitime katılmışlar gibi bilişsel rezervlerinin daha fazla dolduğunu ve nöral sinapslarının hızlı çalıştığını gözlemlemiş. Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. Joseph Coyle beyin zarı ve hipokampüsün bu aktivitelerle yeniden düzenlenebilir olduğunu açıklamış.

YAŞLANMA VE HAFIZA

Yaş aldıkça beyin hücreleri ölmeye ve sinapslar güçsüzleşmeye başlar. İlk önce isimler gider. Çünkü beynimizde bir tane sinir ağı, isimleri sakladığımız depoya ulaşır. Bu sinir ağıyla bağlantımız kesilirse isimleri unutma süreci başlamış olur. Doktorlar yeni sinir ağı yolları üretmek için yeni şeyler öğrenmeyi ve aktiviteler yapmayı öneriyor. Unutmayı ve bunamayı engellemek için sinir ağı yollarını sürekli aktif tutmak ve yeni yollar yaratmamız şart. Yani aklımızı ve beynimizi kullanmamız gerekiyor, yoksa kaybedeceğimiz bir gerçek.

AKIL NE DEMEK?

Akıl nedir sorusunu cevaplayabilmek için temele inmek gerekiyor.
Akıl veya zekâ derken neyi kastediyoruz?

Hepimiz biliyoruz ki akıl sadece 100 puan üzerinden artı ya da eksi puan aldığımız bir matematiksel ifade değil. Akıl nedir sorusunu cevaplayabilmek için temele inmek gerekiyor. Hayvanların neden beyni var? Yaşamak için mi? O zaman bitkiler de yaşıyor ve beyinleri yok. Daha uzun yaşamak için mi? Muhtemelen hayır, çünkü ağaçlar çok uzun yıllar yaşayabiliyor.

Nörobilim uzmanı Robert Sylwester bu olayı şöyle açıklıyor: akıl ve hareket birlikte hareket ediyor. Bu hareket fiziksel de olabilir, bilişsel olarak bir bilginin bir yerden başka bir yere aktarılması da olabilir. Bitkiler hareket yetenekleri olmadığı için avcılara yem olmak dâhil her şeye katlanmak zorundalar. Hayvanlar ise avdan kaçmak, yemek bulmak, daha iyi bir yere yerleşmek amacıyla hareket ederler. Hareket etmemiz ve mantıklı kararlar alabilmemiz için zihinsel bir sisteme ihtiyaç duyarız. Fakat sümüklüböceğin de bir beyni vardır fakat mantıklı kararlar ya da seçimler yapamaz, içgüdüsel hareket eder. Bu böcek için akıl ve zeka söz konusu değildir. Çünkü akıl, ne yapacağımızı bilmediğimiz anlarda kullandığımız bir şeydir.

HANGİ TÜR DANS DAHA YARARLI?

Dans etmek aynı anda birçok beyinsel aktiviteyi bir arada kullanmamızı sağlar: hareketsel, duyumsal, rasyonel ve duygusal. Ayrıca sinirsel aktiviteyi de hızlandırır. Bütün dans türleri kalp ve vücut sağlığı açısından yararlıdır. Ama bir sonraki adımınızı düşünmenizi sağlayan dans türleri mental açıdan sizi daha iyi bir konuma getirebilir.
Dansın etkilerini görebilmek için sık sık dans etmeniz gerekiyor.
Şu anda itibaren dans etmeye başlayın ve bilişsel rezervlerinizi şimdiden doldurun, çünkü onlara çok ihtiyacınız olacak.

Kaynak :Stanford Dance

Dr. Mahmut YAZICI
Endokrin ve Metabolizma Hastalıkları

HİPOTİROİDİZM NEDİR?

> TİROİDİN YETERİ KADAR ÇALIŞAMAMASINA YANİ YETERİ KADAR HORMON ÜRETEMEMESİNE HİPOTİROİDİZM DENİLİR.

Bu durumda organlar daha az enerjiye sahiptir ve daha az çalışıyordur, diğer bir deyişle metabolizmada çeşitli derecelerde yavaşlama vardır. Hipotiroidizmde en önemli yakınmalar:

- Halsizlik, güçsüzlük, kolay yorulma,
- İş yapmada isteksizlik,
- Soğuğa tahammül edememe, üşüme,
- Seste kısıklık ve kalınlaşma,
- Kabızlık,
- İştahsızlık,
- Ağırlık artışı,
- Tırnaklarda incelme ve kırılma,
- Ciltte kuruma, kabalaşma veya kalınlaşma,
- Göz çevresinde elde ve yüzde şişlik (ödem),
- Vücut kıllarında azalma,
- Ter salgısının azalması veya kaybı,
- Unutkanlık ve dil büyümesi,
- Saçlarda dökülme,
- Kas krampları,
- Depresyon, uyku bozukluğu, uyku hali,
- Kadınlarda adet bozukluğu,
- Hafızanın zayıflaması, hatırlamada zorluk,
- Nabız sayısında azalma,
- Hareketlerde yavaşlama,
- Terlemede azalma,

HİPOTİROİDİZME NEDEN OLAN DURUMLAR NELERDİR?

Hipotiroidizme neden olabilen birçok hastalık vardır. Bunların hemen hepsi tiroid hormon yapımında azalmaya neden olmaktadır. Çok küçük bir grupta hormon düzeyi normal olmasına karşın hormonların dokular tarafından kullanılmasında sorun vardır. Hipotiroidiye neden olan hastalıkların başında Hashimoto tiroiditi denilen ve tiroid bezinin nedeni bilinmeyen bir şekilde hasara uğramasıyla oluşan bir hastalık vardır. Hashimoto tiroiditinde önce guatr vardır, ancak yıllar içinde bez küçülür ve hormon salgılayamaz. En önemli özelliği bu hastaların kanlarında anti-TPO ve anti-Tiroglobulin antikorlarının çok yüksek olmasıdır. Hipotiroidiye yol açan diğer nedenlerden birisi de tiroid bezi ameliyatlarıdır. Tiroid ameliyatı sonrası hormon salgılayacak kadar yeteri kadar doku kalmayınca hipotiroidi gelişir. O nedenle tiroid ameliyatı geçiren hastalarda tiroid hormonlarını ölçmek ve izlemek gerekmektedir.

Radyoaktif iyod tedavisi yapılan hastalarda da tiroid bezi tahrip edildiğinden yeteri kadar hormon salgılanamayacağından dolayı hipotiroidi gelişir.

Bazen nadir olarak bazı ilaçlar (lityum, amiodaron, interferon, interlökin) ve baş ve boyuna yapılan radyoterapi (ışın tedavisi) sonrası hipotiroidi gelişebilir.

Hipotiroidi ayrıca şeker hastalarında, kansızlığı olanlarda, romatoid artritlilerde sık görülür. 60 yaşın üzerindeki kadınlarda da sık bulunur. Kan yağ düzeyleri yüksek hastalarında hipotiroidi yönünden araştırılması gerekir. Ayrıca depresyonu olan hastalarda, çocuğu olmayan veya adet düzensizliği olan kadınlarda da hipotiroidi aranmalıdır.

Bazen bebekler tiroid bezi olmadan doğarlar. Bunlarda şiddetli tiroid hormon yetersizliği ortaya çıkar. Bu durumun erken ve zamanında tespiti fiziksel ve mental gelişim açısından çok önem arz etmektedir.

TEŞHİS VE LABORATUVAR DEĞERLENDİRMESİ NASIL YAPILIR?

TSH ölçümü en önemli test olup, normalin üzerinde (>4 IU/L) çıkarsa bu hastada hipotiroidi aranmalıdır. SerbestT4 düzeyleri ise kanda düşük bulunur. Serbest T4 düzeyi düşük, TSH düzeyi yüksek bir hastada aşikar hipotiroidi vardır. TSH yüksek iken serbestT4 ve T3 düzeyi normal ise buna subklinik hipotiroidi denir. Bu durum hafif derecede tiroid yetmezliğidir, ancak yine de tedavi edilmesi gerekir. Tedavi edilmezse % 5 hastada bariz (aşikar) hipotiroidiye neden olur.

TSH yüksek ve serbest T4 düşük ise hipotiroidi tanısı konur. Serum T3 düzeyleri değişkendir ve bazen normal sınırda olabilir. Aşikar hipotiroidide TSH genellikle > 20 IU/L'dir. Subklinik hipotiroidi de ise TSH 4-20 IU/L arasındadır. Anti-TPO ve anti- TG antikorlar yüksek ise hipotiroidi Hashimoto tiroiditi nedeniyle oluşmuştur.

Tam kan sayımı yapılan hipotiroid hastaların % 30-40'ında kansızlık (anemi), % 15'inde demir eksikliği, ayrıca vitaminB12 eksikliği de olabilir. Kreatinin fosfokinaz (CPK) ve prolaktin (PRL) hormon düzeyleri yüksek olarak bulunabilir. PRL düzeyleri tüm hastalarda yüksek değildir ve hipotiroididekı menstruasyon düzensizliklerinden sorumlu değildir. PRL düzeylerinde orta derecede bir yükseklik oluşur ve tiroid hormonu tedavisiyle düşer. Eğer hasta ötiroid hale geldiği halde prolaktin yine yüksek ise diğer nedenler araştırılır.

Ayrıca CRP, SGOT (AST), SGPT (ALT), GGT, laktat dehidrogenaz (LDH) ve amilaz enzimlerinde yükselmeler olabilir. Bu enzimlerden en fazla CPK yükselir. Hipotiroidide kan yağlarında yükseklik (hiperlipidemi) vardır. Trigliserid düzeylerinde hafif artış olurken, total kolesterol, LDL kolesterol düzeylerinde dah belirgin artma olur. Eğer hasta tedavi olmaz ise kan yağları yüksek olarak bulunacağından koroner arter hastalığı riski artar.

NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Hipotiroidi tedavisi genellikle ömür boyu sürmesi gerekli bir hastalıktır. Çok nadiren Hashimoto tiroiditli hastaların % 10-20'si kendiliğinden düzelebilir. Hipotiroidi tedavisi kanda eksik olan tiroid hormonlarının normale gelmesi için tiroid hormon tabletleri verilerek yapılır. Piyasada tiroid hormonu bulunan ilaçlar Euthyrox, Levotiron ve Tefor isimleriyle satılmaktadır. Hastalığınızın şiddetine göre doktorunuzun önerdiği dozda başlanır ve belirli aralıklarla kontrole çağrılarak ilacın dozu ayarlanır. Tedavide hedef T4 düzeylerini normale getirmek ve TSH düzeyinin normal sınırlar içinde olmasını sağlamaktır. İlaç tedavisi ömür boyu sürecek bir tedavidir ve kesilmemelidir.

İdeal doz tutturulduğunda 6 ayda bir veya yılda bir kontrole giderek TSH düzeyine baktırmanız gerekir. Bazen ilacın dozunu artırmak veya azaltmak gerekebilir. Gebe kalan hipotiroid kadınlarda ilacın dozunu ayarlamak gerektiğinden mutlaka gebeliğin ilk ayı içinde kontrole gidilmelidir.

Verilen tiroid hormonu içeren ilaç mutlaka sabah aç karna (ve tercihen sabah uyanır uyanmaz) alınmalı, ilacı takiben en az yarım saat hatta mümkünse 1 saat yemek yenilmemelidir. Bazı ilaçlar emilimini bozabileceğinden aynı öğünde diğer ilaçlar alınmamalıdır.

Özellikle demir ilaçları, antiasitler veya kalsiyum ilaçları kepekli gıdalar tiroid ilaçlarının emilimi bozarlar. Kalp hastalığı olan hipotiroidili hastalarda bu ilaçlar yan etki yapabileceğinden sık kontrole gitmelidirler. Hipotiroidili hastaların bir kısmında (özellikle de Hashimoto tiroiditlilerde) anti-TPO ve anti-Tiroglobulin antikorları yüksek olarak bulunur. Bu antikorlar hastalığı yapan veya oluşturan protein yapısındaki maddelerdir. Tedavi ile bunların düzeylerinde azalma olmaz.

Bunların düzeyini azaltacak bir ilaç da henüz yoktur. Bu antikorlara tanı konduğunda bakılması gerekir. Daha sonra tedavi takibinde bakılmasına gerek yoktur.

ZİHNİNİZİN PSİŞİK GÜCÜNÜ ARTIRAN EN GÜÇLÜ BİTKİLER

Bitkilerin ne kadar güçlü olduğunu hepimiz biliyoruz. Gıdaların besleyici özelliğini artıran, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu güçlendiren bitkiler, vücudunuzdaki enerji merkezlerini destekleyerek sizi ruhunuza yakınlaştırır. Uplifers olarak hem psikolojik hem de psikosomatik yolculuğunuzda size yardımcı olmak amacıyla doğal ve güçlü özellikleriyle ön plana çıkan altı bitkiyi bir araya getirdik. Ancak buna geçmeden önce bitkilerin gücüne inanmanın bakış açınızı genişleteceğini ve zihninizi aydınlatacağını unutmayın. İşte "üçüncü göz" de denilen pineal bezin (beyin epifizi) açılmasını sağlayan bitkiler:

ZENCEFİL

Zencefil bedeninizi spiritüel bir kanala çevirir ve bu kanaldan enerjinin açık ve serbest bir şekilde akmasını sağlar. Endişelerinizden kurtulmanızı sağlayan zencefil, ruhunuzu özgürleştirir. Zencefil ayrıca bedeninizde dolaşan kan ve ruhunuzda özgürlük ve olumlu düşüncenin hayat bulmasını sağlar, çakralarınızı açar.

KURBAĞAOTU

Kurbağaotu boğaz çakranızı güçlendirir ve böylelikle içten gelen işitsel veya görsel mesajları almanızı kolaylaştırır. Bu sayede sıradan şekilde zaman ve uzayın sınırlarının ötesine geçen titreşimlere ulaşabilirsiniz. Kurbağaotu aynı zamanda kalbinizden gelen titreşimleri açması ve belki de fiziksel olarak göremeseniz veya dokunamasanız bile sevdiklerinizle konuşmanızı kolaylaştırmasıyla bilinir. Zencefil bedeninizi spiritüel bir kanala çevirir ve bu kanaldan enerjinin açık ve serbest bir şekilde akmasını sağlar.

GOTU KOLA

Ebegümeci familyasından bir bitki olan gotu kola bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzun aldığı mesajları anlamlandırmasını kolaylaştırır. Özellikle de psikolojinizin büyük ve güçlü ruhani yükleri işlemesiniz ve daha sonra ortaya koymasını sağlar.

GİNKO

Ginko da kurbağaotu gibidir, özellikle işitsel ve görsel gücünüzü artırır. Görüntülerin daha net ve anlaşılır olmasını sağlar. Bunun önemini hafife almayın. Unutmayın ki psikolojik güçler, net ve anlaşılır olduğu ölçüde güçlüdür.

MÜRVER AĞACI

Şeytangözü olarak da bilinen mürver ağacı, derin bir rahatlama sağlaması ve olumsuzluklara karşı koruyucu kalkan oluşturmasıyla bilinir. Önemi yüzyıllardır bilinen mürver ağacı, bazı rituellerde de kullanılır.

Ginko özellikle işitsel ve görsel gücünüzü artırır.

TAKKE ÇİÇEĞİ

Psişik yetenekler etrafınızdaki mesajları alma, görme ve duymanın ötesindedir. Bu yeteneğinizi geliştirmek ve yoğunluğunu artırmak için öncelikle zihninizi sadeleştirmeniz gerekir. Zihninizin kendi egonuzdan gelen mesajlarla psişik olanları ayrıştırabilmesi çok önemlidir. Meşgul bir zihin, içsel çakranızla dıştaki ruh arasındaki iletişim akışını engeller.

Takke çiçeği de işte tam bu noktada devreye girer. Bu bitki zihninizi sakinleştirir, bilginin açık ve serbest bir şekilde akmasını ve anlaşılmasını sağlar.

Kaynak: The spirit science

Yrd. Doç. Dr.
Gamze ŞENBURSA

KANSERE KARŞI **REFLEKS TERAPİ**

Kanser adını sıklıkla duymaya başladığımız, birçok kaynakta çağımızın vebası şeklinde lanse edilen milyonlarca türü bulunan bir hastalık. İstatistikler hem dünyada hem de ülkemizde malesef yüz güldürmüyor. Dünyada her yıl 14 milyon kişinin yakalandığı ve 8,2 milyon kişinin ölümüne sebep olan kanser; her geçen gün hayatımızın içine daha çok giriyor.

TÜİK ölüm nedeni istatistikleri incelendiğinde; kanser tüm ölümlerin yaklaşık yüzde 20 civarını oluştururuyor. Kanser, 2015 yılı içerisinde 49 bin 946 erkek, 27 bin 22 kadının ölümüne neden oldu. Erkeklerde 20 bin 388 kişi ile gırtlak, soluk borusu, bronş ve akciğerin kötü huylu tümörü en fazla ölüme sebep olurken, kadınlarda ise meme kanseri 3 bin 853 kişi ile en yüksek sayıda ölüme sebebiyet verdi.

Yrd. Doç. Dr. Gamze Şenbursa, kanserin teşhis ve tedavi yöntemleri hakkında şu bilgileri verdi:

KANSER NEDİR?

"Vücudumuz milyonlarca hücreden oluşmaktadır. Kas ve sinir hücreleri hariç her hücrenin belirli sayıda bölünebilme özelliği vardır. Sağlıklı her hücre nerede, ne zaman ve ne kadar bölüneceğini kodlaması sayesinde bilir. Bu bölünme vücudun kontrolü altındadır. Bu kontrol sistemi sayesinde anormal çoğalma ve büyümeler engellenerek vücudun dengede kalması sağlanır.

Fakat kanserli hücre kontrol dışı bölünerek bu özelliğini kaybetmiş hücredir. Kontrolden çıkan hücreler birleşerek tümörleri oluşturur. Bu nedenle kanser genel anlamıyla kontrolsüz hücre bölünmesi ile meydana gelen hastalıkların tümüne verilen isimdir. Son derece hızlı çoğalır ve sınırlandırılamaz.

KANSER BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kanserin meydana geldiği doku ve organa bağlı olarak belirtileri farklı olabilir. Kanserin belirtilerini bilmek hastalığın erken teşhisi açısından önemlidir, ancak bu belirtilerin birine veya daha fazlasına sahip olmak kişinin kanser olduğu anlamına da gelmez.

Açıklanamayan kilo kaybı: Birçok kanserin; özellikle mide, pankreas, yemek borusu (ösefagus) kanseri ve akciğer kanseri gibi; ilk belirtisi açıklanamayan kilo kaybıdır.

Ateş: Kanserde sıklıkla görülür fakat genelde ileri evre kanserler ile birliktedir. Kan kanseri ve lenf bezi tümörlerinde ise başlangıç belirtisi olarak ortaya çıkabilir.

Halsizlik: Kan kanseri veya kansızlığa neden olabilen mide veya kalın bağırsak kanseri gibi kanserlerde erken ortaya çıkabilir. Halsizlik kanserin seyrini tahmin etme konusunda önemli bir bulgudur.

Ağrı: Kemik veya testis tümörlerinde ilk belirti olabilir ama genelde ileri evre kanserlerin bir belirtisidir.

Memede veya vücutta hissedilen kitleler: Özellikle meme, testis, lenf bezi veya yumuşak doku tümörleri cilt altında bir yumru veya şişlik ile hissedilebilir.

Cilt değişiklikleri: Cilt tümörleri haricinde iç organ tümörlerinde de görülebilir. Bazı kanserlerde sarılık, ciltte koyulaşma veya ciltte kızarıklık görülebilir.

Kanama: Olağan dışı kanama birçok kanserde erken veya geç dönemde ortaya çıkabilir. Balgamda kan görülmesi akciğer, dışkıda kan görülmesi kalın bağırsak, idrarda kan görülmesi idrar torbası (mesane), zamansız vajinal kanama ise rahim veya rahim ağzı (serviks) kanserinin belirtisi olabilir.

Dışkılama veya idrar yapma alışkanlığında değişiklik: Uzun süreli kabızlık, ishal veya dışkı boyutunda değişiklik kalın bağırsak kanserinin ilk belirtisi olabilir. İdrar yaparken sancı, idrarda kan görülmesi veya idrar yapma sıklığının değişmesi prostat veya idrar torbası (mesane) kanserinin ilk belirtileri olabilir.

Öksürük ve horlama: İnatçı ve geçmeyen öksürük akciğer kanserinin horlama ise gırtlak (larinks) kanserinin ilk belirtileri olabilir.

KANSERİN NEDENLERİ

- Genetik yatkınlık
- Çevre Kirliliği
- Egzoz dumanı
- Sular
- Tarım ilaçları
- Radyasyon
- Beslenme
- Dengesiz beslenme
- Obezite
- Gıda katkı maddeleri
- Tarımda kullanılan hormon ve tarım ilaçları
- Aşırı şeker tüketimi
- Mevsimi dışında sebze meyve tüketimi
- Sigara
- Bazı virüs ve mantarlar
- Maruz kalınan kimyasal maddeler
- Kozmetik
- Gıdalarla alınan kimyasallar
- Kumaş boyaları

KANSER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Kanser, vücutta yıkıma yol açan bir hastalıktır. Kanserli hücreler sınırsız çoğalabilmek için vücudun tüm enerjisini emerler.

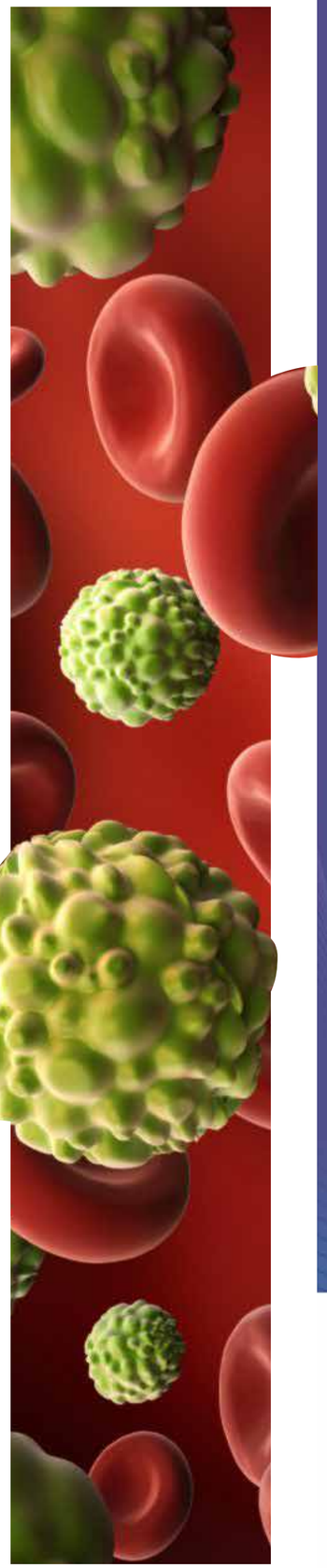
Aslında vücudumuz kanser tanısı alalım ya da almayalım her gün kanser ile mücadele ediyor. Yabancı bir hücreyi tanıyıp onu yok ediyor. Bu döngüyü de bağışıklık sistemi sayesinde gerçekleştiriyor. Kanserli hücreyi tanıyan sistem onu yakalayıp içerisindeki öldürücü hücrelerle (makrofaj) ortadan kaldırır.

REFLEKS TERAPİ

Uzun süreli stres, vücutta başta adrenalin ve kortikosteroid gibi strese yanıt hormonlarını arttırarak bağışıklık sisteminin baskılanmasına, vücudun kendisini savunma ve kanser ile savaşma yeteneğinde azalmaya neden olmaktadır. Bir çok gelişmiş kanser merkezlerinde kemoterapi ve radyoterapi ile birlikte stres azaltılmasına yönelik program ve tedaviler uygulamakta, hastaların daha rahat ortamda tedavi olmaları sağlanmaktadır.

Refleks Terapi yöntemi tamamlayıcı doğu tıbbı uygulamalarından biridir. Tekniğin içeriğinde 15'ten fazla organ, hormon, sinir sistemi ve beyini içine alan harita bulunur. Bu sistemde önemli olan vücudun kaybolan dengesini tekrar kazanmasını sağlamaktır. Hastalıkların ortaya çıkışı zaten bu dengenin bozulmaya başlaması ile olur.

Evrende olduğu gibi insan bedeninde de mükemmel bir denge vardır ve genel olarak duygusal travmalar sonucu bozulup hastalıklara yol açar. Kanser hastalığı içinde aslında benzer durumlar söz konusudur. Bu terapi yöntemi ile bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve yapılan tedavilerin yan etkilerinin uzaklaştırılması hedeflenmektedir. Ağırlıklı olarak dalak, lenfler ve bağırsaklar odak alınarak yapılan çalışmalar kişiye özel olarak planlanır. Bulantı, kusma, yorgunluk, halsizlik, iştahsızlık, ishal / kabızlık, cilt problemleri, kas ve eklemlerde ağrı, uykusuzluk gibi semptomlar azaltılır."



Labstore

Agilent Technologies
Authorized Distributor

Agilent InfinityLab LC Serisi

LC İş Akışı Verimliliğinizi
En Üst Düzeye Çıkarın!

Agilent InfinityLab, uygulama alanından bağımsız olarak maksimum verimlilik ve performans için sorunsuz bir şekilde birlikte çalışan LC sistemleri, kolonları ve sarf malzemelerinde en iyi şekilde kullanılan ürün portföyünü sunar.

Rutin analizlerden ileri araştırma alanlarına kadar, InfinityLab şunları yapmanızı sağlar:
✓ En son yeniliklerle LC iş akışlarınızın performansını ve verimliliğini en üst düzeye çıkarın.
✓ Daha verimli laboratuvar işlemleri ile maliyetlerinizi düşürün.
✓ Agilent InfinityLab LC Serisi sistemleriniz ile en iyi çalışan kolon ve sarf malzemeleri kolaylıkla tanımlayın.

InfinityLab Poroshell 120 Kolonları
- Yüksek verimlilik ve seçicilikte hız ve çözünürlük sağlar
- Kolon ID etiketleri, son enjeksiyon tarihi, enjeksiyon sayısı ve kullanılan maksimum sıcaklık hakkında bir bakışta bilgi verir
- Güvenilir sonuçlar ve tam analitik izlenebilirlik
- Mevcut LC sisteminizle 2 µm 'nin altında performansın tüm avantajları
- InfinityLab LC Serisi ve diğer ana LC sistemlerinizin basınç aralığında sağlam, yüksek çözünürlüklü ayrımlar

InfinityLab Sarf Malzemeleri
✓ InfinityLab Quick Connect and Quick Turn fittings
✓ InfinityLab Solvent Yönetimi
✓ InfinityLab FlexBench mobile staging platform
✓ InfinityLab Quick Change valves
✓ InfinityLab Quick Connect heat exchanger

Labstore Laboratuvar Cihazları Paz. San. ve Tic. A.Ş.
Barbaros Mah. Temmuz Sk. No:6 Sem Plaza Ataşehir, İstanbul
Tel: +90 216 571 02 00 Fax: +90 216 571 02 02

www.labstore.com.tr

BESLENME VE DİYET UZMANI ÖZGE GÜNEŞ, METABOLİZMAYI HIZLANDIRMANIN PÜF NOKTALARINI ANLATTI:

METABOLİZMAYI HIZLANDIRMANIN **PÜF NOKTALARI!**

Uyandıktan 1 saat sonra kahvaltı edin: Hızlı bir metabolizma için düzenli beslenmek ilk kurallardan birini oluşturuyor. Uyandıktan sonra 1 saat içinde kahvaltı ederek metabolizma hızınızı yüzde 30 oranında artırabilirsiniz. Kahvaltıda yağlı gıdalardan ve şekerli besinlerden uzak durmanız gerektiğini unutmayın. Kahvaltınızın dengeli ve doyurucu olması için protein (yumurta, peynir, süt), kaliteli karbonhidrat (tam tahıllı ürünleri, yulaf) mevsim yeşillikleri ve mevsim meyveleri içermesi gerekiyor.

Ara öğünleri asla atlamayın: Metabolizma hızının azalmasının en büyük sebeplerinden biri de, düzensiz beslenme alışkanlığı. Özellikle ana öğünleri (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) düzenli olarak tüketmek, besinlerin vücutta yağ olarak depolanmasının önüne geçiyor. İki ana öğünün arasında 4-5 saat gibi zaman dilimi olmasına da özen gösterin.

Günde 10 bardak su için: Unutmaya başladığınız su ihtiyacınızı yeniden hatırlayın. Vücudunuzun yüzde 70'ni oluşturan suyu günde 10 bardak içmeniz metabolizma hızınızı arttırarak, aldığınız enerjinin vücutta yağ olarak depolanmasını engelleyecektir.

1 fincan tarçınlı, limonlu zencefil çayı: Zencefil ve tarçın vücut sıcaklığını yükselterek metabolizma hızını arttırıyor. Bunların yanına bir de C vitamininden zengin olan limonu eklediğinizde hem metabolizmanızı hızlandırmış hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirmiş olacaksınız. 1 büyük bardak kaynamış suya 1 dilim taze zencefil, 1 tane çubuk tarçın, 2 dilim limon ilave edip,karışımı10 dakika kadar demlenmeye bırakarak çayınızı hazırlayabilirsiniz. Çayınızı tatlandırmak isterseniz 1 çay kaşığı kadar üzüm pekmezi ilave edebilirsiniz.

Şekerli gıdalar ve hamur işlerine ambargo koyun: Yaşadığınız açlık krizlerinde belki de ilk aklınıza gelen şekerli gıdalar ve hamur işleri oluyor. Ancak unutmayın ki karbonhidrat içerikleri ve kalori yükleri yüksek olan bu besinlerin tamamına yakını vücudunuzda yağ olarak depolanıyor. Aralarda yaşanan açlıklarda bu besinler yerine mevsim meyvelerinden 1 porsiyon (1 orta boy elma veya portakal veya 1 tane kivi vb.) seçmeniz kilo kontrolünü sağlamayı kolaylaştırır.

Yeşil yapraklı sebzeler sofraya: Değişen hava koşullarına uyum sağlamak için vücut direncinizi arttırmanız gerekiyor. C vitamini vücut direncinizin artmasında ve güçlü bir bağışıklık sistemiyle vücut ısınızın korunmasında en önemli vitaminlerden biri. Bunun için de C vitamininden zengin olan, ıspanak,pazı, brokoli ve karnabahar gibi yeşil yapraklı sebze yemeklerini hafta da en az 3-4 kere tüketin. Yeşil yapraklı sebzelerin yanında C vitamininden zengin olan turunçgillerin tüketimi de bağışıklık sistemini destekliyor. Her gün 1 adet portakal veya greyfurt yemek de vücut direncinizi arttırmanın bir diğer yolunu oluşturuyor.

Badem yemekten korkmayın: Riboflavin, magnezyum, bakır ve yağ asidinden zengin olan bademin sindirilmesi için vücudun daha fazla enerji harcaması gerekiyor. Bunun sonucunda metabolizma hızınız artıyor. Badem ayrıca midede kalış süresi de uzun olması nedeniyle kendinizi daha uzun süre tok hissetmenizi sağlıyor. Tüm bu özelliklerini düşündüğümüzde günlük 8-10 tane kadar çiğ badem metabolizma hızlandırıcı ve tok tutucu bir ara öğün olacaktır.

Günde 1 fincan yeşil çay: Yeşil çayın içerisinde bulunan kafein ve 'epiogallocatechin-3-gallat' adındaki bileşen sinir sistemi ile beyni etkileyerek kalp atış hızını ve metabolizmayı hızlandırıyor. İçerisindeki polinefol bileşenleri de iştahın baskılanmasına yardımcı oluyor. Ancak yeşil çayın bu etkileri için onu doğru demlemek gerekiyor. Yeşil çayı kesinlikle kaynatmayın. Bir kupa kaynamış suyu ocaktan aldıktan sonra içine 1 çay kaşığı kadar yeşil çay ilave edip 3-4 dakika kadar demleyin, ardından süzün. Sonrasında çayınızı isterseniz soğuk isterseniz sıcak olarak içebilirsiniz.

Tadına bakmadan tuz ilave etmeyin: Tuzda bulunan sodyumun fazla alımı vücudunuzun su tutmasına, bunun sonucunda da ödem yapmasına neden oluyor. Sonuç; kendinizi, özellikle sabahları uyandığınızda şişkin ve kilolu hissetmek. Günlük tuz tüketiminizi 5 gram (1 çay kaşığı) ile sınırlandırmaya özen gösterin.

Fiziksel aktivitelere devam: Eğer herhangi bir spor dalıyla ilgilenmiyorsanız günlük 30-40 dakikalık yürüyüşler yaparak harcadığınız enerjiyi arttırabilirsiniz. Böylelikle yavaşlayan metabolizma hızınızın da dengesini sağlamış olursunuz.

FLAMİNGOLARIN TEK AYAK ÜSTÜNDE DURMASININ SIRRI NE?

ABD'li bilim insanları, flamingoların tek ayakları üstünde durarak daha az enerji harcadığını açıkladı.

Flamingolarla özdeşleştirilen bu duruşun nedeni bir süredir merak konusuydu. ABD'de bir grup araştırmacı, flamingoların tek ayaklı duruşları sayesinde aktif olarak kaslarını çalıştırmalarına gerek olmadan, enerjilerini kendilerine saklayabildiklerini ortaya çıkardı.

Bu pasif mekanizma, flamingoların 'gururlu' bir görüntü sergilemelerini sağlıyor. Elbette ayakta yorulmadan kestirmelerini de...
Kadavralar bile tek ayak üstünde durabildi ABD'nin Georgia Teknoloji Enstitüsü'nden araştırmacılar, hem yaşayan hem de ölü kuşlar üzerinde deneyler yaparak flamingo kadavralarının bile hiçbir destek almadan bu şekilde ayakta durabildiğini gördü. Buna, "pasif yerçekimsel duruş mekanizması" adı verildi.
BBC'ye konuşan araştırma ekibinden Prof. Young-Hui Chang, "Kuşa önden baktığınızda, tek ayakları üzerinde durduklarında diğer ayağın doğrudan bedeninin altında, yatay ve içe dönük durduğunu görürsünüz. Bu, ayakta durma mekanizması için ihtiyaç duyduğunuz duruş" dedi.

Ancak ölü flamingolar aktif kas kuvveti gerektiren iki ayak üzerinde duruşu sağlayamıyor. Diğer ayak da dikey olduğu an, denge bozuluyor.

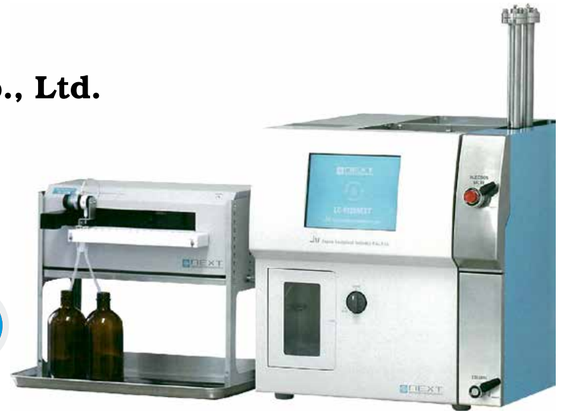
Öte yandan, bu kuşların sabit kalması ve başka hareketler yapmaması, duruşun devamı için önemli. Örneğin flamingolar eğildiğinde ya da bağırdığında, tek ayakla yerlerinde durmakta zorlanıyorlar.
Bazı araştırmacılarsa, flamingoların vücut ısılarını ayarlamak için bu duruşu tercih ettiğini söylüyor.

bor-kim

JNI
Japan Analytical Industry Co., Ltd.

GLOBAL STANDARTLARDA SAFLAŞTIRMA
SMART VE KOMPAKT KULLANIM
Recyclıng Preparatıve Hplc Next Serisi

TÜRKİYE TEK YETKİLİ DİSTRİBÜTÖRÜ



DÜNYADA İLK
PORTATİF CURİE POİNT PYROLYZER
Numunenizi GC / MS cihazınıza kolaylıkla enjekte edin.

YENİ SERİ JAIGEL-GPC KOLON
X4 Yüksek akış hızı ile mükemmel ayırma

www.prosigma.net

PCRmax
Alpha Cyclers
end point thermal cyclers

TÜRKİYE TEK YETKİLİ DİSTRİBÜTÖRÜ

Eco 48
real-time thermal cycler

Detection assays and Mastermixes

Merck JSR Tosoh TOMY BINDER JNI ACROS ORGANICS Trace2 sartorius intec PLUG&TRACK

www.borkim.com.tr info@borkim.com.tr
250 Sokak No:8/2A Mustafa Çukur Sitesi - Bayraklı / İzmir - TÜRKİYE Tel: +90 232 343 36 63 - +90 232 343 50 65 Fax : +90 232 343 36 73

Prof. Dr. Nazan
Apaydın DEMİR

KADINLARIN ENGEL TANIMAZ ALIŞKANLIĞI; MAKYAJ

www.labmedya.com

TÜRKÇEYE, FRANSIZCA 'MAQUİLAGE', KELİMESİNDEN GİREN MAKYAJ KELİMESİ, SÖZLÜKTE; "BİR YÜZÜN GÖRÜNÜŞÜNÜ, BAZI ÖZEL MADDELERLE DEĞİŞTİRME TEKNİĞİ" OLARAK GEÇER.

Peki, yüzümüzü neden değiştirmek istiyoruz?

NİÇİN MAKYAJ YAPIYORUZ?

Makyaj, çok yönlü bir kavramdır aslında. Olaya sadece güzelleşmek anlamında bakmak, konuyu tam kavrayamamak anlamına gelir. Çünkü konuyla ilgili tarihsel sürece ve farklı kültürlere göz attığımızda, konuyla ilgili değişik uygulamalar olduğunu görüyoruz. Mesela, Patagonya' da yüzyıllar boyunca din törenlerinde insanlar yüzlerini tebeşirle boyamıştır.

Kuzey Amerika yerlileri ise; savaşçı olduklarını gösteren işaretler, kalıcı kök boyaları ile yüzlerini çizmiştir.
Bu ve buna benzer örnekler çoğaltılabiliriz.

PEKİ, BOYAYA OLAN İLGİ MODERN ÇAĞDA NASILDIR?

İngiltere'de 2003 yılında ülkenin ileri gelen 100 iş adamı ile yapılan araştırma sonuçları, makyajlı kadınların makyajsızlara göre iş bulmak konusunda, öncelikli olduğunu gösteriyor.
Araştırmadan çıkan bir başka sonuç ise, erkek yöneticilerin yüzde 52'sinin, kadın yöneticilerinse yüzde 60'ının makyajsız çalışanlara ön yargılı yaklaştığını gösteriyor.

Gerçek amaç beğenilmek
Makyajın yapılış nedenini en önemli kısmını eski çağlarda da, modern zamanda da aynı gerekçeye dayandırmak mümkün.

Güzelleşmek...
Psikiyatrların bir kısmı, bu ihtiyacın nedenini şöyle açıklıyor:
"Kendini olmadığı bir şekilde göstermek veya var olana vurgu yapmak"
Amaç; ötekinin/ötekilerin gözünde var olma çabası.

Kendini gösterme isteği bazı insanlarda abartılabiliyor ve kiminde aşırı makyaj yaparak varlığını belli etme çabasına dönüşebiliyor.
Yoğun bir şekilde makyaj uygulayan kadın, gerçekte sahip olmadığı bir bakışa ve yüze sahip oluyor.
Bu yüzdendir ki birçok kişi, makyajı onaylarken, aşırı makyaja asla sıcak bakmıyor.

Oysa kadını makyaj yapmaya iten ana nedenden biri; karşı cins tarafından fark edilme ve ayırt edilme isteği, diğeri ise çevrenin, din, medya, aile ve sevgililerin hissettirdiği 'güzel görünmelisin uyarısı. Burada ironik bir tablo söz konusu olup, aradaki ince çizginin makyaj yapan kişi tarafından fark edilmesi gerekiyor.

HİÇBİR ŞEY VAZGEÇİREMİYOR!

Kadınlar için makyaj her koşulda ve her yerde gerekli.
Buna çeşitli örnekler vermek mümkün. İtalya'da eşinin kıyafetlerine karışan bir adama 500 Euro'luk ceza verilmiş, gerekçe olarak da, ''giyim ve makyajın kadının kadınlığını yaşayabilmesinin gereği olduğu" gösterilmiştir.
Türkiye'de ise konuyla ilgili ilginç uygulamalar var. Mesela; bir dönem; cezaevlerinde yasaklanan makyajın, alınan kararla serbest bırakıldığı görülüyor.

Ülke genelinde makyaj çok yapılmıyor ve aşırı makyaj kabul görmüyor.
Yaygın kanaate göre de, bir zorunluluk olarak düşünülmüyor.

MADALYONUN DİĞER YÜZÜ

Birçok kadın için, vazgeçilmez bir alışkanlık olan makyaj, çok ve yanlış ürünlerle yapıldığında, cildi daha çabuk eskiterek ona zarar veriyor.

Fakat kozmetik endüstrisinin global krizlerde bile gösterdiği göz kamaştırıcı büyümeden de görüldüğü üzere, ne savaşlar ne de yaşanan felaketler, kadının makyaj yapmasını engellemiyor.

ÇİKOLATADAN VAZGEÇEMEMEMİZİN NEDENİ!

ÇİKOLATA YERKEN KENDİNİZİ DURDURAMIYOR MUSUNUZ? PEKİ NEDEN ÇİKOLATAYI BU KADAR ÇOK TÜKETMEK İSTİYORUZ?

Açıklaması çok basit gibi görünür: 'Çikolatayı seviyoruz çünkü tadı güzel'. Ancak çikolatayı sevmemizin nedeni bundan çok daha fazlası. Çikolatanın vazgeçilmez olmasının sırrının yağ ve karbonhidrat bağlantıları olduğu öne sürülüyor.

'LİMONATA VE HİNT AĞACI'

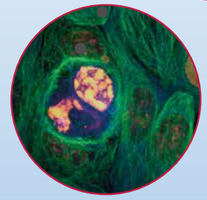
Çikolata binlerce yıldır Amerika'da yetişen ve tüketilen kakao tohumlarından yapılır. Maya ve Aztekler kakao tohumlarından yaptıkları içeceğe 'acı su' adını verdiler. Bunun nedeni ham kakao tohumlarının tadının acı olmasıdır. Tohuma ulaşmak için öncelikle kakaonun kalın kabuğunun çatlatılması gerekir, açığa çıkan posa limonata ve hint ağacının karışımı yoğun tropikal lezzete sahiptir.

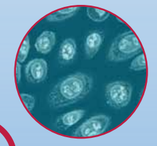
Bu lezzet tatlı, asidik ve fazlasıyla yapışkandır. Sonrasında tohumlar ve posa kuruyup kavrulana kadar fermente edilmeye bırakılır. Kavurma işlemi 3-metilbutanoik asit ve dimetil trisülfür gibi bir dizi kimyasal bileşenler ortaya çıkarır. Bu ve diğer aroma bileşenlerinin kombinasyonu ile vazgeçemediğimiz eşsiz bir kimyasal yapı ortaya çıkar. Çikolatadan vazgeçememizin nedeni tabiki bunlarla sınırlı kalmıyor. İçeriğinde bulunan psikoaktif kimyasallar sayesinde çikolata tüketim isteğimiz artıyor. Bununla birlikte dilimizin çikolatanın kremsi yapısını hissettiğinde duyduğu haz bizi daha çok çikolata tüketmeye iten başka bir neden.

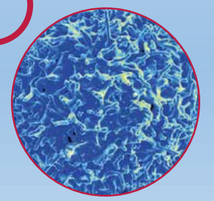
Kaynak: BBC

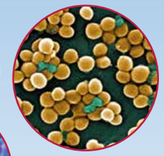
ATCC®
IN PARTNERSHIP WITH LGC STANDARDS
THE ESSENTIALS OF
LIFE SCIENCE RESEARCH
GLOBALLY DELIVERED

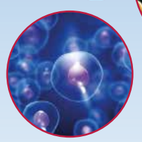
NOVAGENTEK
LABORATUAR ÜRÜNLERİ ve TEKNOLOJİLERİ SAN.TİC.A.Ş.


Hücre Hatları - Cell Lines


İnsan Primer Hücreleri-
Human Primary Cells

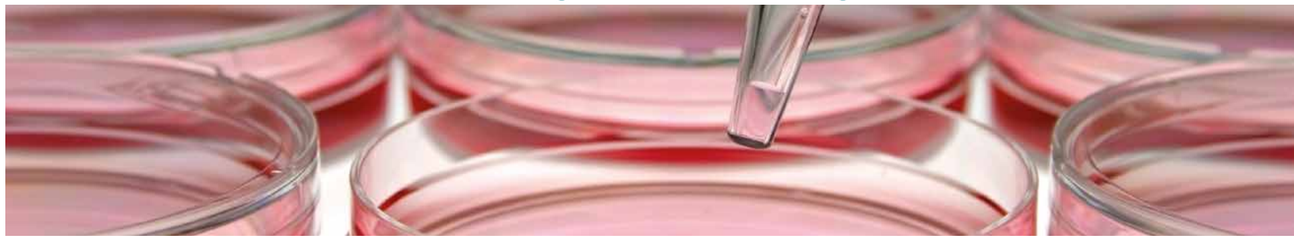

Hastalık Temelli Araştırmalar


Bakteri Kültür Koleksiyonu


Doku Biyolojisi

Türkiye Yetkili Distribütörü
olarak tüm ATCC ürünleri
NOVAGENTEK güvencesiyle sizlerle

www.lgcstandards-atcc.org



NOVAGENTEK LABORATUAR ÜRÜNLERİ VE TEKNOLOJİLERİ SAN. TİC. A.Ş.
Atatürk Bulvarı Atayurt İş Merkezi No: 169/45-46 Kavaklıdere 06680 Ankara
Tel: 0312 418 56 56 (pbx) • Faks: 0312 417 26 26
www.novagentek.com.tr • info@novagentek.com.tr

AZ UYUYUNCA NEDEN ACIKIRSINIZ?

Bazen uykusuzluk çeken bir insanım ve en az 7 saat uyumadığım zamanlarda kendimi yorgun ve huzursuz hissettiğimi biliyorum.

Fark ettiğim bir diğer şey de kötü bir uykunun hafızamı etkilediği. Uyku ve hafıza arasındaki bağlantı uzun zamandır biliniyor ve bu bağlantıyı açıklayan bir teoriye göre, beyin gün içinde toplanan bilgileri derin uyku sırasında kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya aktararak yeni şeyler öğrenmek için alan açıyor. Yani eğer yeterince derin uyku almazsanız kısa süreli hafızanızda yer alan bilgiler yok oluyor. Bu teorinin doğru olsa da olmasa da iyi bir gece uykusu, sınavlara hazırlanan öğrenciler için sabahlayarak ders çalışmaya kıyasla çok daha etkili.

BBC'de yayımlanan "Uyku Hakkındaki Gerçekler" programını hazırlarken beni esas şaşırtan şey ise gece kötü uyumanın sağlıklı deneklerde bile kan şekeri ve açlığı etkileyebildiğini görmek olmuştu. Bu konuda daha fazla bilgi almak için Leeds Üniversitesi'nden Dr. Eleanor Scott'un kapısını çaldım. Onunla birlikte bir grup sağlıklı gönüllü denek bulduk ve hem fiziksel aktivitelerini hem de kan şekeri miktarlarını ölçmek için vücutlarına cihazlar bağladık. Deneklerden iki gece boyunca normal uykularını uyumalarını istedik ve normal şartlar altındaki verilerini topladık. Sonraki iki gece normalden üç saat geç uyuttuğumuz deneklere son olarak da iki gece boyunca istedikleri kadar uyumalarını söyledik.

KAN ŞEKERİNDE ARTIŞ

Kendi üzerinde deneyler yapmayı seven biri olarak ben de deneye katıldım. Evde herkes yatağa gitmişken ve istemediğim halde uyanık kalmak eğlenceli değildi. Az uyuduğum günlerde kan şekerimin ne kadar düşük çıktığı ve ne kadar aç hissettiğim beni rahatsız edici bir şekilde şaşırttı. Aynısı denekler için de geçerliydi. Sonuçları incelemek için buluştuğumuzda Dr. Scott hepsinin az uyuduktan sonra abur cubur yemek istediğini söyledi. Bir denek sabah kahvaltısında çok sayıda bisküvi yemek isteyecek kadar aç hissetmiş.

Kan şekerlerinin yükseldiği seviye dikkat çekiciydi. Sağlıklı bireylerin kan şekeri, tip 2 diyabet sınırına ulaşmıştı. Birkaç gece iyi uyuduktan sonra kan şekeri tekrardan düştü. Dr. Scott, son dönemde yapılan kapsamlı araştırmaların sonucunda geceleri 7 saatten az uyuyan insanların obez ve tip 2 diyabet hastası olma ihtimallerinin daha fazla olduğunu söylüyor.

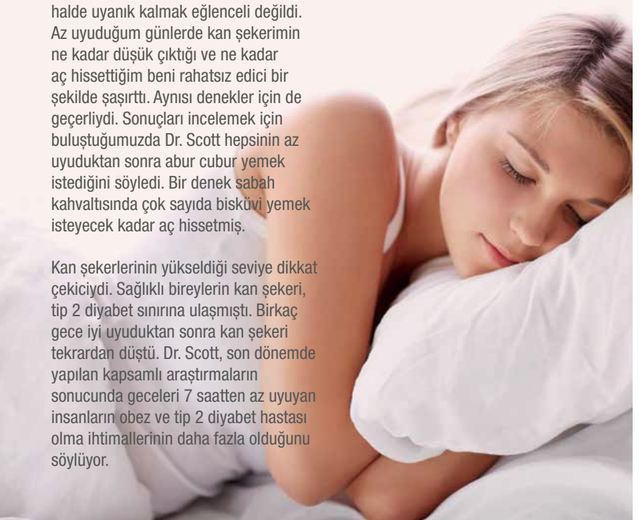
Peki neden? Scott bu soruya şu yanıtı veriyor: "Az uyumanın iştah hormonlarını etkilediğini ve insanı daha aç, daha az tok hissettirdiğini biliyoruz. Az uyuyan insanlar tatlı şeyler yemek istiyorlar."Uyanık kalmamanız gereken saatlerde uyanık kaldığınız durumda vücudunuz daha fazla stres hormonu kortizol üretiyor ve bu da bir sonraki gün kan şekerinizi etkiliyor.

ÖZELLİKLE ÇOCUKLAR İÇİN İYİ UYKU ÇOK ÖNEMLİ

Londra'daki King's College tarafından kısa süre önce yürütülen bir araştırma, uykudan mahrum kalan insanların günde ortalama 385 kilokaloril fazla gıda tükettiklerini ortaya koydu. Bu kaloriler vücutta birikerek kilo alınmasına yol açıyor. Üstelik uykusuz kaldığınızda değişimler yalnızca açlık seviyeniz ve kan şekerinizde gerçekleşmiyor. Araştırmacılar beynin ödülle ilgili bölgesinin yorgun olduğunuz zamanlarda daha aktif olduğunu ortaya çıkardı. Bu daha fazla yemek arama ihtiyacı hissetmeniz anlamına geliyor.

İyi uyumak özellikle de çocuklar için çok önemli. Düzenli olarak ikindi uykusuna yatan çocukları inceleyen bir başka araştırmada çocuklar hem öğlen uykusundan mahrum bırakıldı hem de gece iki saat daha geç yatağa sokuldu. Araştırmanın sonunda çocukların az uyuduktan sonraki gün normalden yüzde 20 fazla kalori aldıkları görüldü. Normal uyku düzenlerine döndükten bir gün sonra bile aldıkları kaloriler normale kıyasla yüzde 14 fazlaydı. İşte bütün bunlar iyi bir gece uykusunun önemini gösteriyor.

Kaynak: Dr. Michael Mosley BBC



300 BİN YILLIK FOSİL BULUNDU

"İNSANLARIN 200 BİN YIL ÖNCE DOĞU AFRİKA'DA "İNSANLIĞIN BEŞİĞİ" OLARAK TANIMLANAN TEK BİR NOKTADAN DÜNYAYA YAYILDIĞI FİKRİ YENİ BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE ARTIK GEÇERLİ DEĞİL. 300 BİN YILLIK FOSİL BULUNDU...

İnsanların 200 bin yıl önce Doğu Afrika'da "insanlığın beşiği" olarak tanımlanan tek bir noktadan dünyaya yayıldığı fikri yeni bir araştırmaya göre artık geçerli değil. Kuzey Afrika'da bulunan beş yeni Homo Sapiens (modern insan) fosili, ilk insanların tahmin edilenden 100 bin yıl önce yani yaklaşık 300 bin yıl önce ortaya çıktığını gösteriyor.

Yeni bulgulara göre insanların evrimi Afrika kıtasının çeşitli noktalarından eşzamanlı olarak gerçekleşti. Bilim insanlarının bu son araştırması, Nature dergisinde yayınlandı. BBC Bilim Muhabiri Pallab Ghosh'un BBC Türkçe'deki haberine göre Almanya'daki Max Planck Evrimsel Antropoloji Enstitüsü'nden (MPI) Prof. Jean-Jacques Hublin, bu keşfin insanlığın ortaya çıkışına dair ders kitaplarının baştan yazılmasına yol açacağını söylüyor: "İnsanların Afrika'da bir 'cennet bahçesinden' hızlıca yayıldığı düşüncesinin doğru olmadığını gördük. Bizim görüşümüz insanların Afrika kıtası çapında zamana yayılan bir evrim geçirdiği yönünde. Eğer bir cennet bahçesinden bahsedeceksek bu bütün Afrika olmalı." Paris'teki College de France'da düzenlediği bir basın toplantısında konuşan Prof. Hublin, Fas'ın Jebel Irhoud bölgesinde buldukları fosil kalıntılarını gazetecilere gururla gösterdi. Fosillerin arasında kafatası, diş ve uzun kemiklere ait parçalar bulunuyor. 1960'larda da aynı bölgede kemikler bulunmuş, bunlar Homo Sapiens'in yakın akrabası sayılan Neanderthallerin Afrika'daki grubundan kalan 40 bin yıllık kemikler olarak tanımlanmıştı. Bu bulgulardan hiçbir zaman tatmin olmayan Prof. Hublin, MPI ekibine katılarak bu mağarayı tekrardan incelemeye aldı ve 10 yılın ardından çok farklı bir hikaye anlatan kanıtlarla ortaya çıktı. Gelişmiş teknolojik yöntemlerle elde edilen veriler, kemiklerin 300 ile 350 bin yıllık olduğunu ve kafataslarının modern insanlarınkiyle neredeyse aynı olduğunu ortaya koyuyor. Kafataslarının günümüzdeki insanlardan farkı ise biraz daha çıkık kaş çıkıntıları ve biraz daha küçük beyin hacmi.

Prof. Hublin'in kazı ekibi, bu insanların taştan aletler yaptığı ve ateşi kullanmayı öğrendiğini de ortaya çıkardı. Yani bu insanlar hem modern insanlar gibi görünüyor hem de modern insanlar gibi davranıyordu. Bugüne kadar türümüze ait ilk fosiller Etiyopya'nın Omo Kibish bölgesinde ortaya çıkarılan 195 bin yıllık fosillerdi.
Prof. Hublin "Artık ilk insanların ortaya çıkış hikayesini baştan yazmamız gerekecek" dedi hınzırca bir gülüşle. Türümüz evrilmeden önce Afrika'da birbirinden farklı, çok sayıda insan türü yaşıyordu. Hepsinin kendine özgü güçlü ve zayıf yanları vardı. Tıpkı diğer hayvanlar gibi zaman içinde geçirdikleri evrim sonucu yavaşça görünüşlerini değiştiriyorlardı. Bu süreç yüz binlerce yıla yayılıyordu.

Buna karşın, Prof. Hublin'in bulguları öncesinde, bilim dünyasındaki ana akım görüş ilk modern insanların Doğu Afrika'da 200 bin yıl önce ansızın ortaya çıktığı yönündeydi. Buna göre ilk modern insanlar bir anda günümüzdeki insanın görünüşüne kavuşmuştu ve yalnızca o noktadan sonra dünyaya yayılmaya başlamıştı. Fakat Prof. Hublin'in bulguları bu anlatıyı değiştirdi.
Jebel Irhoud, Afrika'da 300 bin yıl geriye uzanan antik arkeolojik bölgelerin tipik özelliklerini taşıyor. Bu bölgelerde benzer araçlar ve ateş kullanımını gösteren kanıtlar bulunmuştu.

Bu alanda çalışan çoğu uzmanın insan türünün 200 bin yıl önce ortaya çıktığını düşünmesi nedeniyle bu araçların modern insanlardan önceki türler tarafından kullanıldığı varsayılıyordu. Fakat Jebel Irhoud'daki bulgular, bunların o dönemde yaşayan modern insanlardan kaldıklarını anlamamızı sağladı.

AFRİKA DIŞINDA DA OLABİLİR

Araştırmayı yürüten ekipten Dr. Shannon McPhearon da "ilk insanın kökeninin Fas olduğunu söylemiyoruz. Zira benzer bulgular Afrika'ya yayılan 300 bin yıllık pek çok mağarada var" dedi.
Araştırmaya dahil olmayan Londra'daki Doğal Tarih Müzesi'nden Prof. Chris Stringer da BBC'ye "Artık insanlığın tek bir beşiği olduğu düşüncesinden vazgeçmemiz lazım" diye konuştu. Stringer o yıllarda Homo Sapiens'lerin Afrika dışında da yaşıyor olabileceğini söyledi:
"İsrail'de bulunan ve muhtemelen aynı dönemden kalan fosiller de Homo Sapiens'in gelişmekte olduğu döneme ait diye tanımlayabileceğimiz özellikler sergiliyor."
Prof. Stringer daha küçük beyne, daha büyük surata, daha belirgin kaş çıkıntılarına ve daha büyük dişlere sahip olan ilk insanların da Homo Sapiens sınıfına girebileceğine ve bu insanların yarım milyon yıl önce yaşıyor olabileceğine dikkat çekti.

Kaynak: Odatv.com

925 ECO IC: EKONOMİK FİYATA İYON KROMATOGRAFİ ARTIK HAYAL DEĞİL!

"İyon Kromatografiden Herkes Yararlanmalı" felsefesi çerçevesinde kolay kullanım ve Metrohm kalitesini bir arada sunan 925 ECO IC, üst seviye cihazların sahip olduğu özelliklerin basitleştirilmesi ile geliştirilmiştir. Oldukça düşük bir bütçe ile yüzey suları, rutin endüstriyel matriksler ve akademik araştırmalarınızda anyonlar, katyonlar ve polar maddelerin analizlerini gerçekleştirebilir, doğru ve tekrarlanabilir sonuçlara çok daha kolay ulaşabilirsiniz.

925 ECO IC ile hemen tanışmak için avantajlı komple sistem paketimizi kaçırmayın :

- OTOMASYON – 36 adete kadar örnek ile el değmeden çalışma için 863 Compact IC Autosampler
- BASKILAMA – benzersiz **10 YIL** koşulsuz Metrohm Anyon Kimyasal Suppresör Garantisi
- ANALİZ KOLONU – standart anyon veya katyon analizleriniz için ana kolon ve ön-kolon
- ELUENT DEGAZE – kolay eluent degaze için vakum pompa ve degaze başlık düzeneği
- AKSESUAR – hemen analize başlayabilmek için 400 adet çalışma için yeterli aksesuar ve sarf

Daha fazla bilgi için : **www.metrohm.com.tr**

Metrohm Turkey

Metrohm Turkey Ölçü Aletleri Ticaret ve Servis Hizmetleri A.Ş.
Balmumcu Mah. Bestekâr Şevki Bey Sok.
No. 34 Daire 2 34349 Beşiktaş - İstanbul
Tel : +90 212 2792036 - 2791369
Fax: +90 212 2803484
E-posta: info@metrohm.com.tr
Web : www.metrohm.com.tr

www.labmedya.com

YÜKSEK BİLİNÇ SEVİYESİ NE ANLAMA GELİYOR VE NASIL YAKALANABİLİR?

Amerikalı meşhur Cerrrah ve Yazar Leonard Shlain, Leonardo da Vinci'nin zekasının kaynağını açıklamak için "Onun benzersiz beyin ağı, kendisine dünyayı daha yüksek boyutlu bir noktadan görme fırsatını tanıdı" diyor. Peki bu yüksek bilince sahip olmak, insanın ne olduğunu anlamak için batıl ve ruhani inanışları bagajımızdan atıp dünyevi algılarımızı zenginleştiren bir şey olabilir mi? Günümüzdeki çağdaş filozofların çok az bir kısmı, felsefenin eskiden olduğu gibi kamusal hayata rehberlik etme ve kişisel gelişim için pratik bir araç olma görevlerini yeniden canlandırmak için birçok çalışma yaptı. İnsanın mutluluğu için sanatın rolünün ne kadar büyük olduğunu savunan Alain de Botton veya zorlukların karakterimizi nasıl geliştirdiğini öğreten Nietsche buna örnek verilebilir.

De Botton'un Tim Ferries ile yaptığı fantastik konuşma da insana yüksek bilinç konusunda çok şey anlatıyor: "İnsan olarak yaşamımızın çoğunu düşük bilinç seviyesinde davranışlar sergileyerek geçiriyoruz. Genellikle kendimize dair endişeler taşıyoruz. Kendi başarılarımızı, kendi hayatımızı dar bir çerçevede tanımlıyoruz.

YÜKSEK BİLİNÇ SEVİYESİ NE ANLAMA GELİYOR VE NASIL YAKALANABİLİR?

Bize karşı herhangi bir suçlama veya tehdit olmadığı zamanlarda, belki gece geç saatlerde veya sabah erken saatlerde, bedeniniz ve tutkularınız sakinleştiğinde yüksek zihnimize girebilme ayrıcalığını yakalarız. Nörobilimciler bu alana neo-korteks diyor, yani hayal gücü, empati ve tarafsızlığın merkezi. İşte bu zamanlarda kendi egolarımızı serbest bırakıp, daha az önyargılı ve daha çok evrensel bakış açısına sahip insanlar oluruz.

Sıradan bir hayat pratik, içe bakıştan yoksun ve sadece kendini gerekçelendiren bir görünüm ortaya çıkarır. Bu da "düşük bilinç sahibi olmanın" göstergesidir denilebilir. Nörobilimcilerin bahsettiği ve alt zihin diye adlandırdıkları beynin alt kısımları, bizlere vurulduğunda misilleme yapmayı, başkalarını suçlamayı, hemen yanıt gerektiren soruları bastırmayı, serbest çağrışımlarda başarısız olmayı ve kim olduğumuz, nereye gittiğimiz konusuna takılıp kalmayı öğütler.

Oysa nadiren de olsa, bize karşı herhangi bir suçlama veya tehdit olmadığı zamanlarda, belki gece geç saatlerde veya sabah erken saatlerde, bedeniniz ve tutkularınız sakinleştiğinde yüksek zihnimize girebilme ayrıcalığını yakalarız. Nörobilimciler bu alana neo-korteks diyor, yani hayal gücü, empati ve tarafsızlığın merkezi. İşte bu zamanlarda kendi egolarımızı serbest bırakıp, daha az önyargılı ve daha çok evrensel bakış açısına sahip insanlar oluruz.

Böyle zamanlarda zihin kendi çıkarlarının ve ihtiraslarının ötesine geçer. Başkalarını hayal gücünün kapılarını daha çok aralayarak düşünmeye başlarız. Onlara eleştiriler yöneltmek veya saldırmak yerine, davranışlarının ilkel zihinlerin baskısıyla ortaya çıktığını ve bize karşı herhangi bir kasıt içermediğini düşünürüz. Onların huysuzluklarının, "kötü niyet" değil, sadece geçmişte aldıkları yaraların semptomları olduğunu görmeye başlarız. Yüksek bilinç hali maalesef kısa sürelidir. Yavaş yavaş gerçekleşen bu dönüşüm, insanı hayretler içinde bırakan ve başkalarının davranışlarının bizi nasıl etkilediğini değil, nasıl oluştuğunu düşünmemizi sağlayan bir gelişim.

İnsanlığa karşı verilmesi gereken doğru yanıtın korku, kin veya öfke değil, her zaman sevgi olduğunu algılarız. Böyle zamanlarda dünya çok daha başka bir görünüme bürünür. Acının ve yetersiz çabanın, sesini duyurmaya çalışan, başkalarını ezen insanlarla dolu bir yer olmaktan çıkıp sakin, güzel ve kırılgan bir yer haline gelir.

Yüksek bilinç hali maalesef kısa sürelidir. Bunu uzun süreli hale getirmek mümkün değil çünkü günlük hayatta ihtiyacımız olan birçok önemli görevin gereksinimlerini karşılamıyor. Ancak bu tür durumlar ortaya çıktığında fırsatı kaçırmadan yüksek bilinç örneği sergilenebilir.

Yüksek bilinç, ilkel zihin üzerinde elde edilmiş muazzam bir zaferdir. Aslında bu yüksek bilincin avantajlarına karşı biraz daha uyanık olursak, hayattaki deneyimlerimizi gereksiz bilinmezliklerden kurtarıp daha işlevsel hale getirebiliriz."

Kaynak: Brain Pickings

UZMANLAR UYARIYOR: GIDA ALIŞVERİŞİNDE DİKKATLİ OLUN

"DEĞİŞEN HAYAT ŞARTLARIYLA BERABER ARTIK YEMEK YEME KOŞULLARIMIZDA FARKLILIK KAZANDI.

Her geçen gün "hazır gıdalara" ve aynı şekilde "dışarda beslenme" alışkanlığımızda artıyor.

Şeker pancarından elde edilen doğal şeker yerine maliyeti düşürmek için firmalar mısır şurubu kullanıyor. Hemen hemen her ambalajlı gıdalarda ürünün raf ömrünü uzatmak, tatlandırmak gibi pek çok amaçla kullanılan mısır şurubunun yani bilinen adıyla "Nişasta Bazlı Şeker" in sağlığımıza ciddi oranda zararı var.

PEKİ GIDA ALIŞVERİŞİ YAPARKEN, NELERE DİKKAT ETMENİZ GEREKTİĞİNİ BİLİYOR MUSUNUZ?

1. Aldığınız ürünün içindekiler bölümünde sadece "şeker" (sakaroz) yazıyorsa bu doğal şekerle üretilmiş bir üründür. Vücudumuzun belli oranda doğal şekere de ihtiyacı vardır.

2. Eğer, içindekiler bölümünde glikoz şurubu, fruktoz şurubu, mısır şurubu ve aspartam gibi ibarelerle karşılaşıyorsanız bu ürünlerde yapay tatlandırıcı kullanılmıştır.

3. Bu tatlandırıcıları, karaciğerimiz algılayamaz. Böylece karaciğerimiz beyne tokluk hissi gönderemez. Bu da insanda sürekli yemek yeme ihtiyacı uyandırır. Karaciğerimiz tatlandırıcıyı algılayamadığı içinde parçalayıp enerjiye dönüştüremez. Yağ olarak vücudumuzda depolar.

4. Mısır şurubu; obezite, diyabet, kalp rahatsızlıkları, pankreas kanseri, kolesterol gibi birçok hastalığa yol açmaktadır.

5. "Paketlenmiş tüm şekerli hazır gıdalar, meyve suları ve pastane ürünleri…" Yani sanılanın aksine sadece market raflarında değil, pastane vitrinlerindeki göz alıcı tatların da mimarı artık mısır şurubu. Ürünlerinizi alırken NBŞ mi yoksa pancar şekeri mi kullanıldığını sorabilirsiniz.

6. Kalorisi düşük diye tercih ettiğimiz yapay tatlandırıcılı diyet ürünleri de sağlığımızı tehdit ediyor. Yapılan araştırmalara göre diyet içeceklerde kullanılan tatlandırıcılar bel bölgesinde yağlanmaya neden oluyor.

7. En büyük risk grubunu ise ne yazık ki okul çağı çocukları kapsamaktadır. Çocuklarımız elini uzattığı her yerde ambalajlı ve sağlıksız ürünlere çok kolay ulaşabilmekte. (hazır gıda abur cubur rafları, okul kantinleri, semt büfeleri, evlerdeki abur cubur dolapları) Siz bireyler olarak çocuklarınızı bilinçlendirip bu ürünlerden uzak tutarak çocuklarınız için sağlıklı bir hayatı tercih etmiş olacaksınız.

ÇOCUKLARDA GIDA ZEHİRLENMESİ NASIL ÖNLENİR?

Uz. Dr. Sami Akbuğa
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

"HAVALARIN ISINMASIYLA BİRLİKTE GIDA ZEHİRLENMESİ VAKALARI ARTIYOR. ÖZELLİKLE ÇOCUKLARI BU TEHLİKEDEN KORUMAK İÇİN NE GİBİ ÖNLEMLER ALINABİLİR?

Havaların ısınmasıyla birlikte gıda zehirlenmesi vakalarının görülme sıklığı artıyor. Açıkta satılan gıdalar, çiğ etler, iyi yıkanmayan sebze ve meyveler özellikle çocukların mide ve bağırsak sağlığını tehdit ediyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Sami Akbuğa, çocuklarda gıda zehirlenmeleri hakkında bilgi verdi.

YİYECEKLERİN GÖRÜNTÜSÜ, KOKUSU VE TADINDA DEĞİŞİKLİK OLMASA DA DİKKAT!

Hem yetişkinlerde hem de çocuklarda görülen gıda zehirlenmeleri genellikle birden çok kişiyi etkiliyor. Bu sebeple mikrobik ishalin diğer nedenlerinden daha dikkat çekici bir tablo. Gıda zehirlenmeleri, bakteriler veya toksinlerle bulaşma olmuş yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucunda meydana gelir. Çok sık olmamakla birlikte gıda zehirlenmelerine kimyasal kaynaklı toksinler veya böcek ilaçları da neden olabiliyor.

EN YAYGIN GIDA ZEHİRLENMESİ NEDENLERİ…

Yiyecek veya içeceklerde bakteri ürediğini anlamak çoğu zaman zordur. Görüntü, koku ve tatta herhangi bir değişiklik olmaksızın bakteri üremiş olabilir. İyi pişmemiş, iyi yıkanmamış veya mikrobu taşıyan ve gıdayı hazırlarken hijyen kurallarına uymayan kişilerin ellerinden hazırlanmış yiyecekler nedeniyle bulaşma sık olur. Gıda zehirlenmesinin en yaygın nedenleri; çiğ kümes hayvanları, pastorize edilmemiş süt, kırmızı et ve arıtılmamış su aracılığı ile bulaşan Kampilobakter mikrobu. Salmonella pastorize edilmemiş sütten, yumurta ve çiğ yumurta ürünlerinden, çiğ etten ve kümes hayvanlarından bulaşır.

ANİ ATEŞ, İSHAL, ÜŞÜME VE HALSİZLİK GİBİ BELİRTİLER İHMAL EDİLMEMELİ

Bazı bakteriler gerekli nem, beslenme, sıcaklık ve zaman koşulları oluştuğunda milyonlarca sayıda üreyebilir. Gıdanın içerisindeki bakteri sayısı arttıkça, enfeksiyon ve hastalık riski de aynı oranda artar. Sıklıkla karşılaşılan bakteri türleri; Kampilobakter, E. Koli ve Salmonella olarak sıralanabilir. Gıda zehirlenmesine neden olan mikrobun tipine göre kuluçka süreleri farklılaşır.

Ayrıca yine mikrobun tipine bağlı olarak, belirtiler 30 dakika ile 12-48 saat içinde meydana gelebilir. Gıda zehirlenmesi semptomları genellikle 1-3 gün sürer. Bununla birlikte bakterinin türüne, enfeksiyonun şiddetine ve ek hastalık durumunun olup olmamasına göre bir haftaya kadar da devam edebilir. Gıda zehirlenmesinin belirtileri; sindirim sistemini iltihabından kaynaklanan kusma, karın ağrısı ve ishal. Bunlarla birlikte sebebe bağlı olarak ateş ve üşüme, kanlı dışkılama, dehidrasyon yani sıvı kaybı, kas ağrıları, halsizlik ve bitkinlik görülebiliyor. Gıda zehirlenmesi nadiren sinir sistemine de zarar verebilir.

TEDAVİ KİŞİYE ÖZEL PLANLANMALI

Gıda zehirlenmesi tanısı, aynı gıdadan tüketmiş kişilerin benzer hastalık bulguları göstermesi sonucunda konulabilmektedir. Sıvı kaybı, ateş ve kanlı dışkı olması ve laboratuvar testleri, tanıda yardımcı olmaktadır. Olası zehirlenme oluşturmuş gıda üzerinde yapılacak inceleme, mikrobik durumlar için, mikrobun tipinin anlaşılması ve tedavinin kişiye özel planlanması açısından önem taşımaktadır. Tedavi her hastanın durumuna göre ayrı ayrı planlanmaktadır. Çocukları gıda zehirlenmelerinden korumak için: Çocuklar kişisel hijyen kuralları konusunda bilgilendirilmeli ve bu kurallara uymaları sağlanmalı.

Hem yetişkinler hem de çocukların tüketeceği sebze ve meyveler iyice yıkanmalı. Çocuklara verilecek çiğ gıdaların mikrobik kirlenme olasılığı gözden geçirilmeli. Yaz mevsiminde özellikle açıkta satılan dondurma gibi gıdaların tehlikeli olabileceği konusunda çocuklara bilgi verilmeli. Okula veya kreşe giden çocuklar hijyen kurallarına en yüksek düzeyde özen göstermeli ve mikroplar ile ilgili temel bilgiler için düzenli eğitimler almalı.

HAYVANLAR DÜNYASINDA **UYKU**

Kimisi buz üstünde 3 dakikayla yetiniyor, kimisi bir dala tutunup aralıksız 20 saat kestiriyor. Tek ayak üstünde, tek gözü açık, hatta yüzerken uyuyanları da var. Böceklerden memelilere, uyku, hayvanlar için yaşamsal bir eylem...

Kedilere ilişkin çalışmalarıyla tanınan Fransız bilim adamı Michel Jouvet şöyle diyor: "Dinlenmeden yaşamak mümkün değildir". Gerçekten de, tüm hayvanlar belli hareketlilik ve yine belli dinlenme devreleriyle varlıklarını sürdürüyorlar. Yani, aslandan kelebeğe tüm hayvanlar uyuyorlar. Ancak zaman, ritim ve uyku mekânı açısından olağanüstü zengin bir çeşitlilik sergiliyorlar.

Evrimin bir ürünü olarak, uykunun, sinir sisteminin ve beynin gelişimine paralel karmaşık bir yapı kazandığı biliniyor. Böcekler ilkel sinir düğümlerine sahip ve her tür, uyumak için özel bir biçim alarak hareketsiz kalmakla yetiniyor. Örneğin kelebekler kanatlarını kapatıyorlar, kınkanatlılar antenlerini indiriyorlar, arılar ise başlarını öne doğru büküyorlar. Sadece sürüngenlerde ve özellikle de kuşlarda, uykunun bilimsel özelliği olan beyinsel elektrik etkinliğinin farklı bir biçimi gözleniyor. Uyku halindeyken elektroensefalogram (EEG) iki farklı güzergâh izliyor. Bu çizgiler, derin uykunun aşamalarını gösteriyor. Birincisinde yavaş elektrik dalgaları görülüyor. Bu "sakin uyku" aşaması demek. İkincisinde ise, paradoksal uykunun kısa dönemlerine eşlik eden hızlı dalgalar saptanıyor. Paradoksal uyku, aynı zamanda rüyaların kapısını açan bir anahtar. Evrimin en tepesindeki memeliler en gelişmiş uyku düzenine sahipler. Paradoksal uyku sırasında tüm kas sistemleri, gözkapaklarının altında canlı bir biçimde hareket eden gözleri ve ereksiyon halindeki cinsel organları dışında, tam anlamıyla hareketsizleşiyor. Bu sırada, memelilerin EEG'sinde yoğun bir beyinsel etkinlik gözleniyor. Durum, memelilerde uykunun sıkı bir biçimde beyne bağlı olduğunu kanıtlıyor. Deniz memelileri uzmanı Rus bilim adamı Lev Mukhametov, bunun en somut örneğinin yunuslar olduğunu söylüyor. Çünkü, uyku halindeyken sürekli hareket eden yunuslarda, uykunun temel işlevi kas yapısını yeniden güçlendirmek değil, yıpranan beyin sistemini yeniden düzenlemek... Sonuçta, hemen herkes hayvanlarda uykunun yaşamsal bir işlevi olduğu görüşünde birleşiyor. İsviçre'de fareler üzerinde yapılan bir çalışma, bunu açık biçimde gösteriyor. Deney boyunca uykusuz kalan fareler, 14 gün sonra ölmeye başlamışlar. Can çekişen birkaç farenin uyuması sağlandığında da, yeniden sağlıklarına kavuştukları görülmüş.
Uyku, hayvanlar için yaşamsal bir işlev olduğundan, hemen hemen tüm türler, bir biçimde bunu gerçekleştirmeye çalışıyorlar. Kimileri ayakta bir dala tüneyerek, kimileri suyun içinde yüzerken, kimileri de tek ayak üzerinde gözleri açık bir biçimde. Ama her şeyden önce, uyku yöntemi, her hayvan için ciddi anlamda geliştirilmiş bir strateji. Kumrular, kargalar ve kartallar, pençeleriyle ağaç dallarına, tavuklar da tüneklerine tutunarak uyuyorlar. Aslında bu, ilk bakışta görüldüğü kadar yorucu bir denge değil; çünkü bu kuşların ayakları böyle bir tutunma için ideal bir anatomiye sahip. Pençelerinin sahip olduğu anatomik yapıyla, tüneklediklerı mekâna çok sıkı bir biçimde kilitlenebiliyorlar. Ayrıca, bu uyku pozisyonu ciddi bir avantaj oluşturuyor. Uykudayken, avcı bir hayvan yaklaştığında dal titremeye başlıyor ve kuş, aniden uyanıp hemen uçarak kaçmayı başarıyor. Bir başka ilginç denge pozisyonunu da flaman kuşuyla turnalar sergiliyor. Bu hayvanlar tek ayaklarının üstünde hiç sallanmadan uyuyorlar. Sırları ne? Yerçekimi merkezlerinin çok ama çok aşağıda, ayaklarının tam altında olması... Ayrıca dizkapağının eklemlenme bölgesinde özel bir kemiğe sahipler. Bu kemik tıpkı bir makara deliği görevi görüyor ve tendonu bloke ederek ayağın düz durmasını sağlıyor. Bazı kuşbilimcilere göre, flaman ve turnaların tek ayak üstünde uyumalarının bir başka nedeni de, bir ayağı tüylerin içinde sıcak tutmak ve böylece enerji tüketiminden ekonomi sağlamak.

At, fil, zürafa gibi büyük hayvanlar ayakta uyuma yeteneğini geliştirmeyi başaran türler. Bu pozisyonun iki avantajı var. Birincisi, herhangi bir tehlike anında kaçmaya hazır bir biçimde olmaları. İkincisi ise, önemli bir enerji tasarrufu sağlaması. Çünkü, uyanmak ve ayaklanmak için enerji sarf etmelerine gerek kalmıyor. Ayağa kalkmak için harcanan enerji, özellikle zürafa için çok belirleyici. O nedenle, hayvan başını ya ağacın üst dallarından birine ya da kendi sırtına dayayarak uyumayı tercih ediyor. Ayakta dikey biçimde uyuyan bir başka hayvan da, kral penguen. Bu hayvan, günler ve geceler boyunca hiç kımıldamadan ayakta uyuyabiliyor. Uyku sırasında yumurtasını ayaklarının üstünde titizlikle taşıyor. Böylece, penguenin karın boşluğundan gelen sıcaklık nedeniyle yumurtalar donmuyor. En derin uykuda bile, ayak seviyesinden gelen en küçük titreşimle, tıpkı bir iç alarm sisteminin uyarması gibi sıçrayarak uyanıyor. Bu konuda çok duyarlı. Çünkü, eğer yumurta ayağının üstünden kayıp yere düşerse anında donar. Buna karşılık, kuluçka halindeki bir penguen, sırtından ya da omzundan aldığı bir darbeden en küçük bir biçimde etkilenmeden uykusunu sürdürebiliyor. Bu durum, çevre koşullarına uyum sağlamanın çok tipik bir örneği. Penguenler çok kalabalık topluluklar halinde, dar bir buz parçasının üstünde yaşadıkları için, en normal koşullarda bile birbirlerine çarpmaları ve toslamaları kaçınılmaz.

Eğer timsah, saatlerce hiç kımıldamadan ağzı açık duruyorsa, bunun nedeni kesinlikle dalgın bir avın, kendisini ölü bir ağaç gövdesi sanıp yanaşmasını sağlamak değil. Timsah bu pozisyona girerek, solunum sistemini harekete geçiriyor ve iç organlarını, tropikal güneş ışınlarının yakıcı etkisinden kurtarmak amacıyla havalandırıyor. Ve dış ortamdaki hava sıcaklığı daha da yükselince, tam anlamıyla derin bir uyku haline geçiyor. Bu bir çeşit yaz uykusu. Ve tıpkı kış uykusunda olduğu gibi, bu süreç içinde, timsahın metabolizmasında ciddi bir yavaşlama söz konusu oluyor.

Kutup tilkisi için uyku dinlenmenin ötesinde bir olay. Eğer bir kutup tilkisi kar üstünde doğum yaparsa, yavru kısa sürede donup ölüyor. Çünkü, annesini soğuktan koruyan kalın kürke henüz sahip değil. İşte bu nedenle, anne tilki uzun süre yavrusunu sararak korumak ve bu süre içinde hareket etmeden uyumak zorunda. Ancak, tilki uyuyabilmek için en az 27 derece sıcaklıktaki havayı solumak zorunda. Oysa kutuplarda böyle bir sıcaklık mümkün değil. Bu gereksinmeyi karşılamak için, olağanüstü zeki bir strateji geliştiriyor. Top gibi büzülerek uyuyor ve böylece, ayaklarıyla burnu arasında sıkışıp kalan sıcak havayla hem kendi kendini ısıtıyor hem de uyuyabileceği bir ortam yaratıyor. Hayvanlar dünyasında uyuyup uyumadığı en zor fark edilen tür, kuşkusuz yılanlar. Çünkü bu hayvanın göz kapağı yok. Öte yandan yılanlar, genellikle geceleri dinleniyor ve uyuyorlar. Uyku durumunda bile, avları için tehlikeli yaratıklar. Çünkü yılanlar uyurken bile dillerini düzenli olarak dışarı çıkarıp çekiyorlar. Dilleri sayesinde çevrelerinde ne olup bittiğini rahatlıkla hissediyorlar. Ve bir av yaklaştığında, birdenbire hareketlenip üstüne atılabiliyorlar. Sadece kış uykusuna yattıklarında böyle bir savunma mekanizmasından mahrum kalıyorlar. Ne var ki, kış uykusundaki bir yılana yaklaşmak yine de çok tehlikeli. Çünkü bu hayvanlar, genellikle kalabalık gruplar halinde kış uykusuna yatıyorlar. Nitekim, Kanada'da yaşayan bir yılan türü, sayısı 10.000'e yaklaşan büyük gruplar halinde kış uykusuna yatıyor.

Balıklar, bir yerden bir yere gitmek ya da suyun içinde hareketsiz durmak için, yüzgeçlerini sürekli çalıştırmak zorundalar. Ancak, uyudukları zaman hareket etmemelerine rağmen, ne suyun dibine düşüyorlar ne de karın üstü suyun yüzeyine çıkıyorlar. Peki ama neden? "Sabitleştirici" adı verilen çok gelişmiş bir yüzme kesesine sahipler ve bu sayede uyurken suda dengelerini sağlıyorlar. Daha derine inmek istiyorlarsa, damlacıklar halinde gaz çıkarıyorlar. Zaman zaman su seviyesine çıkıyorlar ve yüzme kesesinin içini havayla dolduruyorlar. Böyle bir yüzme kesesine sahip olmadığından, köpekbalıkları suyun dibine çökmemek için sürekli yüzmek zorunda. Peki o zaman köpekbalıkları hiç uyumuyor mu? Hayır, uyuyorlar, ama yüzerken uyuyorlar. Fok, yunus, denizaysı gibi deniz memelilerine gelince, onlar özel ve bilinçli solunum sistemi geliştirmiş durumdalar. Bu hayvanlar, kesinlikle klasik uyku mekanizmasından yararlanamıyorlar. Çünkü suda uyumaları durumunda soluk alıp vermeleri olanaksızlaşıyor ve bunun sonucu boğuluyorlar. Ancak evrim, onlara beyinlerinin yarımkürelerini kullanarak dengeli bir uyku olanağı veriyor. Örneğin, beynin sağ yarımküresi uyuduğunda, sol yarımküresi soluk alıp verme işlemini sürdürüyor. Bu paylaşılmış bilinç sayesinde yüzmeyi sürdürüyorlar ve açık denizde pozisyonlarını koruyorlar. Aksi takdirde, akıntıların şiddeti karşısında hızla yok olup gidebilirler.

Soreks, yeryüzündeki en küçük memeli ve ağırlığı sadece birkaç gram. Sürekli hareket halindeki bu hayvan, ilk bakışta hiç uyumuyor duygusu uyandırıyor. Soreks çok küçük bir hayvan olduğu için, vücut sıcaklığı hemen soğuyor. Yeniden ısınmak için sürekli yemek zorunda. Gerçekten de, birkaç saat beslenmediği takdirde soğuktan ölüyor. Bu açıdan uyumaya ayıracak çok fazla zamanı yok. Birkaç dakika gözlerini kapamakla yetiniyor, ama bunu günde yüzlerce kez yineliyor. Sonuçta 24 saat içinde 7 saat uyumayı başarıyor.

Goriller diğer avcı hayvanlardan korkmadıkları için, açık havada toprağın üzerinde uyuyorlar. Grup halinde yaşıyorlar; her gece yattıkları yeri değiştiriyorlar ve taze yapraklardan kendilerine yatak yapıyorlar. Bu, gerçekten sağlıklı bir eylem. Çünkü asalaklar, bitler yatağı istila edecek zaman bulamıyorlar.

KİMYASALLARA ALTERNATİF
4 DOĞAL GÜZELLİK YÖNTEMİ

"DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDA KADINLAR ZAMANIN YÜZLERİNDEKİ ETKİSİNİ SİLMEK ADINA ÇABA SARF EDİYOR. BU SEBEPLE BOTOKS GİBİ DOLGUNLAŞTIRICI MALZEMELERE TALEP HİÇBİR ZAMAN AZALMIYOR. ANCAK BU MADDELERİN UYGULANMASINDAKİ ACI VERİCİ PROSEDÜRLER NEDENİYLE BİRÇOK KİŞİ DE HOŞ OLMAYAN YAN ETKİLERLE UĞRAŞMAK ZORUNDA KALIYOR. NEYSE Kİ BOTOKS GİBİ BAZEN TATSIZ SORUNLAR YARATABİLECEK YÖNTEMLERİN ÇOK DAHA SAĞLIKLI ALTERNATİFLERİ VAR.

DUDAK DOLGU MADDELERİ YERİNE: TARÇIN TOZU VE NANE YAĞI

Hiyalüronik asitten üretilen ve sıklıkla dudak hacmini artırmak için kullanılan dolgu maddeleri, botoksa benzer şekilde daha büyük bir iğne enjekte edilir. Yan etkiler olarak; enjeksiyon bölgelerinde şişme, kaşıntı, renk değişikliği ve hassasiyete neden olabilir. Oysa bu riskli yöntem yerine doğal dolgun dudaklar için nane ve tarçın tozu kullanabilirsiniz. Bir kaba küçük miktarda nane ve tarçın tozu dökün. Suya batırılmış pamuklu çubuğu tozun içine daldırın ve temiz, pürüzsüz dudaklarınıza uygulayın. Dudaklarınızda hafif bir karıncalanma hissi yaşayabilirsiniz, bu normaldir. Birkaç dakika bekledikten sonra dudaklarınızı silin. Aradaki farkı gözlerinizle göreceksiniz.

KİMYASAL PEELİNG'E DOĞAL BİR ALTERNATİF: ANANAS VE LİMON SUYU

Kimyasal peeling'ler uygulanırken, üst dış deri katmanını (epidermis) soymak için Alfa Hidroksi Asitleri (AHA'lar) kullanılır ve cildin altındaki yeni pürüzsüz cilt açığa çıkarılır. Bu işlem sonrasında kızarıklıklar, hatta yara izi ve renk değişikleri olabilir. Oysa cilt besleyici enzimler içeren ananas ve doğal sitrik asit limon sayesinde daha pürüzsüz bir cilt elde etmek mümkün. Yeni sıkılmış meyve suyunu pamuğun üzerine damlatın ve yüzün tamamına uygulayın. Beş ila on dakika bekleyin. Daha sonra ılık su ile durulayın. En iyi sonuç için bir hafta boyunca her gün uygulayın.

MİKRO DERMABRAZYONA DOĞAL ALTERNATİF: ŞEKER

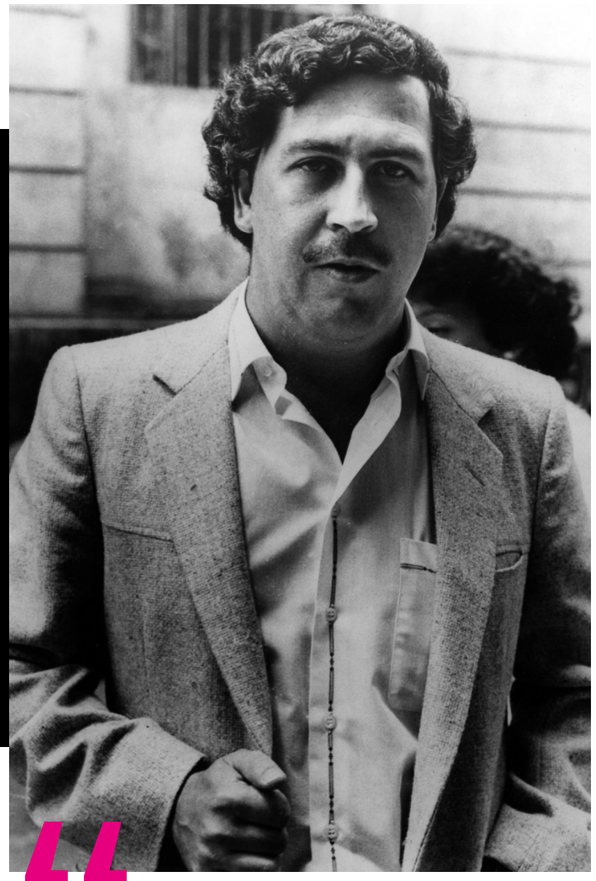
Mikro dermabrazyon, özellikle yara izlerini hedef alan bir cilt döküm tedavisidir. Değişik derecelerde basınç uygulanan alüminyum oksit kristallerinin uygulanmasını içerir. En yaygın yan etki ise cilt kızarıklığıdır. Oysa bu yöntem yerine cildi yavaş yavaş dökmek için şekeri kullanabilirsiniz. Yüzünüzü ılık su ile hafifçe sıyırıp nemli parmaklarınızı şeker kutusuna daldırın ve şekeri yumuşak bir şekilde dairesel hareketlerle en az bir dakika boyunca uygulayın. Soğuk su ile durulayın ve tampon yaparak kurulayın.

KİRPİK SERUMU YERİNE BADEM YAĞI

Piyasada bulunan daha kalın ve koyu renk kirpikler vadeden serumlar, iris üstünde lekelenmeye neden olabilir. Bu nedenle bu yöntem yerine son derece doğal badem yağıyla dolgun kirpiklere ulaşmak mümkündür. Badem, saç büyümesine katkıda bulunan biyotin içerir. Yani her türlü tüy için besleyicidir. Küçük bir kaba birkaç damla badem yağı dökün, pamuklu çubuğu batırın ve aşağı bakarak, üst kirpik çizgisinden başlayarak uca doğru hafifçe uygulayın. Ardından, fazla yağı emmek için pamuklu çubuğun kuru ucunu yağlanmış kirpikler üzerinde gezdirin. Kısa sürede daha uzun kirpiklere sahip olacaksınız.

Kaynak: Hürriyet Haber

BİR ADAMIN **BARON OLMA HİKAYESİ**



1980'li yıllarda dünya uyuşturucu trafiğinin neredeyse % 90'ını kontrol eden Pablo Escobar'ı ünlü Narcos dizisinden sonra hemen hemen herkes tanır oldu.

Tam adı Pablo Emilio Escobar Gaviria olan Kolombiyalı uyuşturucu kaçakçısı; ölümünün üzerinden yıllar geçmesine rağmen hala merak edilen isimler arasındadır. Zira o bir döneme damgasını vurmuş, 1980'li yıllarda neredeyse tüm dünyanın uyuşturucu trafiğini kontrol eder hale gelmiştir. Araba hırsızlığıyla suç dünyasına giriş yapan Escobar, önce kendi bölgesindeki uyuşturucu kartelini öldürtmüş, daha sonra da önüne çıkan bütün engelleri bir bir ortadan kaldırmıştır.

1989'da Forbes dergisi tarafından dünyanın en zengin 7. adamı olarak belirlenen Escobar, bir uyuşturucu baronu olmasına rağmen yaptığı hayır işleriyle de halkın gözünde bir kahraman olmayı başarmıştır. Fakat yarattığı bu imajı çok uzun süre koruyamamış, devlete karşı savaş açan Escobar sonunda kurşunlanarak öldürülmüştür.

PABLO ESCOBAR KİMDİR?

Bütün dünya tarafından tanınan Kolombiyalı uyuşturucu kaçakçısı, hem nefret edilen hem de sevilen bir kişilik olmuştur. Ve hissedilenler farklı olsa bile o her daim dikkat çekmiş, her zaman ilgiyle takip edilmiş. Tam adı Pablo Emilio Escobar Gaviria olan baron, 1949 yılında Rionegro'da dünyaya gelmiş. Ufak tefek suçlara henüz küçük bir çocukken başlamış, karaborsa ürünlerden sonra kaçakçılık yapmanın daha çok para getirdiğini anlayarak bu alana yönelmiş. Hızla yükselen hırslı genç, kısa sürede ismini duyurmayı başarmış, rakiplerini tek tek ortadan kaldırarak uyuşturucu trafiğinin kontrolünü eline almış.

24 yaşındayken ileride karısı olacak 13 yaşındaki Maria Victoria Henao ile tanışan Escobar, ailesinin bütün karşı çıkmalarına rağmen 2 sene sonra 1976'da Maria'yla evlenmiş. Bir sene sonra çiftin ilk çocuğu Juan Pablo dünyaya gelmiş, 1984'te de kızları Manuela doğmuş. Hem çocuklarına hem de eşine fazlasıyla düşkün olan Pablo Escobar, kızı doğum gününde bir unicorn istiyor diye aldığı ata kanat ve boynuz eklettirmiş. Yani Pablo Escobar 1980'li yıllarda bir yandan uyuşturucu kaçırma işinden tomar tomar para kazanırken, bir diğer yandan da iyi bir aile babası olmuştur diyebiliriz.
Ayrıca yaptığı hayır işleriyle de halkın gözünde bir kahraman imajı yaratmayı başarmış dünyanın en zenginleri arasında olan baron. 1991 yılında tutuklandığında Escobar'a kendisinin yaptırdığı La Catedral isimli lüks hapishanede kalması için izin verilmiş. Fakat başka bir hapishaneye gönderilmek istendiğinde buradan kaçmış. Ve 16 ay boyunca kaçmaya devam eden Pablo Escobar, 2 Aralık 1993'te yakalandığı çatıda vurularak öldürülmüş. Polislerin cesedinin yanında gülümseyerek poz verdiği Escobar, binlerce kişinin katıldığı bir cenazeyle son yolculuğuna uğurlanmış.

KİMİLERİ İÇİN BİR ROBİN HOOD'DU!

Evet, sayısız insanı katleden ve zehir tacirliği yapan bu isim aynı zamanda modern Robin Hood olarak da ünlenmiş. Nitekim Escobar, fakir insanlara yardım ediyor ve onlar için; evler, okullar, hastaneler vs. yaptırmıştır.
"Ben çiçek ihracatı yapan iyi kalpli ve dürüst bir adamım" şeklinde açıklama yapan Escobar, bu cümlesiyle tüm dünyayı şok etmiştir.

Pablo Escobar'ın 200 yargıç ve 1000 polis, gazeteci ve bürokratla birlikte toplam 4000'den fazla insanın ölümünden sorumlu olduğu tahmin ediliyor.

"KOLOMBİYA'DA GENÇLERİ UYUŞTURUCU VE ŞİDDETTEN KORUMAK İÇİN FUTBOL SAHALARI, OKULLAR, HASTANELER YAPTIRAN ADAM AYNI ZAMANDA YÜZLERCE TON KOKAİNİ DÜNYAYA YAYAN VE BİNLERCE İNSANIN ÖLÜMÜNE SEBEP OLAN ADAMDI. BİR KATİL DE OLAN BU ADAM BENİM BABAMDI. KİMSE BABAMI SEVMEMİ ENGELLEYEMEZ, O BANA ÇOK GÜZEL ŞEYLER DE ÖĞRETTİ. MESELA İNSANCA YAŞAMAK İÇİN ONUN YAPTIKLARININ TAM TERSİNİ YAPMAM GEREKTİĞİNİ." PABLO ESCOBAR'IN OĞLU JUAN PABLO ESCOBAR

TAKVİMLER 2 ARALIK 1993'Ü GÖSTERİRKEN, KOLOMBİYA VE AMERİKA'NIN BİRLİKTE YÜRÜTTÜĞÜ OPERASYON SONUCUNDA, "SEARCH BLOC" ADI VERİLEN TİM TARAFINDAN MEDELLİN'İN ORTA SINIFININ YAŞADIĞI BÖLGEDE, KORUMASIYLA İLE BİRLİKTE BAŞINDAN VURULARAK ÖLDÜRÜLDÜ. YAŞAMI BOYUNCA BİR KEZ EVLENEN VE JUAN PABLO İLE MANUELA ESCOBAR ADINDA İKİ ÇOCUĞU OLAN, FUTBOLA OLAN TUTKUSUYLA BİLİNEN ESCOBAR, HAYATINDA HİÇ UYUŞTURUCU KULLANMAMIŞ VE UYUŞTURUCU KULLANANLARDAN NEFRET ETMİŞTİR. ÜNİVERSİTEYİ BİTİRMEDİĞİ İÇİN DUYDUĞU PİŞMANLIĞI HER FIRSATTA DİLE GETİREN ESCOBAR'IN, "OKUYAMADIM AMA TÜM İNSANLIĞI ZEHİRLEYECEK GÜCE SAHİBİM!" CÜMLESİ ONUN YAŞAMINI ÖZETLER.

HANNA® instruments Kalitesiyle...

İçme Suyu ve Atık Su Ölçümlerindeki Çözüm Ortağınız...

HI83399
Su ve Atık su için Çok parametreli fotometre ve ph metre

HI839800-01
COD Ölçer

Türkiye Tekyetkili Temsilcisi

HI98703-01
Portatif Türbidimetri

HI96752
Kalsiyum ve Magnezyum Portatif Fotometre

KALİTE VE GÜVENE ATILAN İMZA

www.infoend.com.tr
info@infoend.com.tr

info Endüstri & Teknik Cihazlar
Maksimum verimlilik için

İNFO ENDÜSTRİ BİLİMSEL TEKNİK CİHAZLAR Pazarlama Sanayi ve Dış Ticaret Limited Şirketi
+90 212 709 46 36 INFO
Oruç Reis Mahallesi Tekstilkent Caddesi No:10 AB G1 Blok No: 116/117 Esenler/İSTANBUL Tel: +90 212 709 46 36 Fax: +90 212 438 46 30

MERCK

Hızlı Mikrobiyal Tespit Sistemleri

- Mikroorganizma tahribatı olmayan teknoloji
- Hızlı sonuç ve tam tanımlama opsiyonu
- Farmakope metodu ile karşılaştırılabilir CFU sonuçlar
- Geleneksel filtrasyon ve inkübasyon metoduna bağlı yöntem
- Tüm KG/KK laboratuvarları için kolay uygulama
- Uygun maliyetli çözüm

İlaç Endüstrisi:
Milliflex Quantum Sistemi

İçecek ve Gıda Endüstrisi:
EZ-Fluo Sistemi

www.orlab.com.tr info@orlab.com.tr
Tel: (0312) 286 40 70 Fax: (0312) 205 50 30

ORLAB® LABORATUVAR MARKET

kimyaevi.org
www.kimyaevi.org

mikrobiyoloji.org
www.mikrobiyoloji.org