

GÜÇLÜ KEMİKLER İÇİN SÜT İÇİN!

Bu konuyla ilgili bir çalışma; 12 yaşından küçükler de fazla kalsiyumun kırıkları azalttığını gösteriyor.

Gençler dikkat. Anneniz kemiklerinizin güçlenmesi için günde üç bardak süt ihtiyacında olduğunuzu söylerse yanılmış olabilir. Gerçekten bu ihtiyaç beş bardak olabilir. 45 çift özdeş ikiz üzerinde yapılan bir çalışmaya dayanarak, New England Journal of Medicine, bunları söylüyor. Her vakada ikizlerden birine sadece tavsiye edilen günlük 800 mg'lık doz, diğerine de bundan biraz daha fazla dozda kalsiyum verildi. Ergenlik çağına ulaşan ikizler arasında fazla fark yoktu. Fakat 12 yaşın altındaki üç yıllık ilaveli kalsiyum alan grubun % 3 ve %

5 daha fazla kemik kütlesine sahip oldukları görüldü. Bu pek fazla gibi görülmeyebilir. Fakat % 5'lik fazla kemik, % 40'lık kırık riskini azaltabilir. Bilim adamları, resmî Amerikan kalsiyum standartlarındaki yükselmenin istenmesini, yeni çalışmaların sonuçlarını açıklayana kadar geciktirdiler. Fakat onlar, on iki yaşın altındaki çocukların fazla kalsiyum almasının zararı değil, yararı olacağını söylüyorlar. Bereket versin ki takviye edilmiş portakal suyu veya kalsiyum tabletleri, süt sevmeyenlerin imdadına yetişebiliyor.

TIME 20 Temmuz 92'den çev. Dr. Osman Necmettin ŞAFAK

dolar ve üzeri). Fiyat indirimlerinden sonra bile CD-ROM sahibi olmanın maliyeti, bir çok referans kitabını ve ansiklopediyi satın almanın maliyetinden daha yüksektir. Son olarak, CD-ROM sürücüler yavaştır; bilgiye ulaşmak 330 milisaniye veya daha çok zaman alır ve bu da yüksek kapasiteli manyetik sürücülerin hızından 20 kez daha yavaştır.

"BİR KEZ YAZILABİLEN" DİSKLER

Avantajlar

Diğer optik diskler gibi "bir kez yazılabilen" diskler de raflar dolusu kâğıt veya makaralarca mikro filmde saklanabilecek miktarda bilgiyi depolayabilirler. Kolaylıkla taşınabilirler, 100 yıla varan ömürleri vardır.

Dezavantajlar

En hızlısının erişim zamanının 60 milisaniye ol-

masına karşın yine de yüksek kapasiteli manyetik sürücülerden çok daha yavaştır. Yeniden yazılabilir olmadıkları için bilgiler yazıldığında kullanılmayan kısımlar boşa gitmiş olur. Sürücüler (1 200 dolar ve üzeri) ve diskler (65 dolar ve üzeri) pahalıdır.

"YENİDEN YAZILABİLEN" DİSKLER

Avantajlar

Yeniden yazılabilen diskler de yüksek kapasiteli olmaları, taşınabilmeleri ve rastgele erişim özellikleri ile avantajlıdır. CD-ROM'ların tersine, okunabildikleri gibi üzerlerine bilgi yazmak da mümkündür ve "bir kez yazılabilen" disklerin tersine üzerlerine defalarca yazmak da mümkündür. Sakladıkları bilgi miktarına göre megabyte başına maliyetleri diğer tüm manyetik saklama ortamlarından daha düşüktür.

Dezavantajlar

"Yeniden yazılabilen" sürücülerde en büyük sorun erişimin yavaşlığıdır; 48 milisaniye, (eğer 10 milisaniye erişim hızlı yüksek kapasiteli manyetik disklerle karşılaştırılırsa). Bu dezavantaj, bilgisayar ağlarına ve çok kullanıcı sistemlere bağlanabilmeleri için de bir engel oluşturmaktadır. Öte yandan, 3 000 dolar civarındaki fiyatları, tek bir bilgisayara bağlanmaları için çok ekonomik değildir.

KAYNAKLAR

BYTE, December 1990, IBM PC Special Issue. DataPro Report on Office Automation Systems, Cinnamon, Barry, "CD-ROM Technology Revolutionizes Information Access", Today's Office, Vol: 26, Sayı: 3, Ağustos 1991, Sayfa 36-38

