

BİLİM DAMLALARI

KEPEĞE EVET, ÇİNKO EKSİKLİĞİNE HAYIR

Son yıllarda besinde bitkisel lifler bulunmasının sağlık için çok yararlı olduğu anlaşılmıştır. İnsanın mide-barsak sisteminde sindirilmesi olası olmayan maddelere "lif" diyoruz. Örneğin selüloz, hemiselüloz, lignin, pektin ve reçineleri insanlar sindiremez, otçul hayvanlar sindirebilir, bunlar "lif"dir. Günde en az 10 gr. lif alınması gereklidir. Az lif yiyeenlerde kalın barsak kanseri, apandisit, kabızlık, safra kesesi hastalığı, bazı fitiklar, hemoroid, varis daha sık görülmektedir. Afrika'da bol sebze, az et yendiğinden kalın barsak kanserleri nadirdir. Amerika'da az sebze, bol et yendiğinden aksine kalınbarsak kanserleri sıktır. Az sebze ve meyve yiyeenlerde müzmin kabızlık olur, bunun nedeni şudur: barsaklar bir çeşit "dolmuş" tur, "dolmuş" nasıl müşteri dolmadan kalkmıyorsa kalınbarsaklar da iyice dolmadıkça harekete geçmez. Kalınbarsağı doldurmak ise basittir: mide ve ince barsaklarda sindirilmeyen şeyleri yemek. Yukarıda mide ve incebarsaklarda sindirilmeyen meyva, sebze ve kepek lifleri kalınbarsağı doldurur. "Dolmuş"un harekete geçmesi için nasıl benzin gerekse kalınbarsakların harekete geçmesi için de su gereklidir. Su bitkisel liflerin şişerek kalınbarsağı iyi ce doldurmasını sağlar. Dolan kalınbarsak harekete geçerek içindekileri dışarı atar. Az meyva, sebze ve kepek yiyeenlerde ve az su içenlerde bu nedenle kabızlık olur. Asabi kalınbarsak (irritabl kolon) denen sinir gerginliğinden ileri gelen kalınbarsak hastalığında barsak boğum boğum olarak içindekilerin ilerlemesini engeller (spazm), bu hastalıkta günde 4-5 kaşık kepek yenmesi (tereyağlı lapa olarak) kabızlığı önler. Avrupa'da kepek kapsül haline getirilmiş şekilde kabızlığa karşı ilaç olarak verilmektedir. (Bran kapsül). Günde 13 gramdan fazla lif içeren bir diyet şeker hastalığında, asabi kalınbarsakta, kan yağları artmış olanlarda, kalınbarsağında baloncuklar (divertikül) bulunanlarda çok iyi sonuç vermektedir. Lifi bol bir diyet için 1 günde şunları yemek gerekir: 2 çiğ meyva (kabuğu ile), 2 bardak çiğ veya az pişmiş sebze (özellikle havuç ve şalgam), 6 dilim esmer (kepekli) ekmekek, 4 kaşık kepek. Ayrıca fıstık, mısır, kuru üzüm,

badem, ceviz, kabak çekirdeği, ayçiçeği çekirdeği yüksek oranda lif içerir. Buraya kadar herşey iyi. Ne var ki son zamanlarda Georgetown Üniversitesi araştırmacıları fazla kepeğin vücutta çinko miktarını azalttığını gösterdi. Çinko çok az miktarda büyüme, karaciğer fonksiyonu, kas dengesi, protein sentezi ve hücre zarlarının normalliği için gereklidir. Bazı kanserlerde çinko eksikliği dildeki tat cisimlerinin erimesine yolaçar, tat hissi azalır, koku hissi de azalabilir, bunlar iştahı azaltarak aşırı zayıflamaya yolaçar. Bugün koku ve tat bozukluklarında çinko (ve bakır, nikel) tedavisi verilmektedir. Sonuç olarak diyebiliriz ki, aşırıya kaçmamak şartı ile kepek sağlık için çok gerekli bir besindir, nadiren çinko eksikliğine yolaçar.

İKİ PARAPSIKOLOJİK OLAY

Parapsikoloji yeni bir bilim dalı olup telapati, duyarüstü algılama (extra-sensory perception veya ESP) vb. ile ilgilenmektedir. İki "parapsikolojik" olay son zamanlarda Kanada Ulaştırma Bakanlığınca açıklandı. Birincisi: Bir kadın her akşam evindeki kilerden garip sesler geliyordu. Nedeni: duvarın içindeki metal kafes lokal bir radyo istasyonunun sinyallerini yakalıyordu. İkincisi: Bir adam kafasının içinde sesler duyuyordu. Nedeni: Takma dişleri bir radyo istasyonunun verdiği sinyalleri kaydetmekteydi.

HİDROSEFAL

Sheffield Üniversitesinden profesör John Lorber 1980'de Recherche dergisinde (210:1232) ilginç bir olgu yayınladı. Hasta genç ve başarılı bir matematikçi idi. Yalnız köca kafalı oluşu dikkati çekiyordu. Prof. Lorber scan tekniği ile bu adamın beyin kabuğu kalınlığının 1 mm olduğunu gösterdi (normalde 5 mm). Bu hastada kuşkusuz hidrosefal (su kafa) vardı. Hidrosefal beyin karıncıklarındaki beyin-omurilik sıyunun doğuştan veya sonradan artışı ve beyin kabuğunun bu sıyunun basıncı sonucu çok incilmesi ile belirlenen bir hastalıktır. Bebeklikte kafa henüz yumuşaktır ve beyin-omurilik sıyu basıncının artışı kafatasını çok büyütür, bu sırada beyin maddesi de basınç ile ezilerek, incilir. Yaşayan hidrosefaller çoğu kez vücut ve akıl bakımından sakattır. Fakat normal beyin ağırlığı olan; 1500 gramdan çok daha küçük beyni olan hidrosefallerin bazen normal akla sahip oldukları görülmektedir. Bu olayın bugün için açıklaması beynin, karaciğer ve böbrek gibi çok özel bir yeteneğe sahip olmasıdır: geri kalan sağlam dokular kaybolan dokuların görevini de üstlenmektedir.



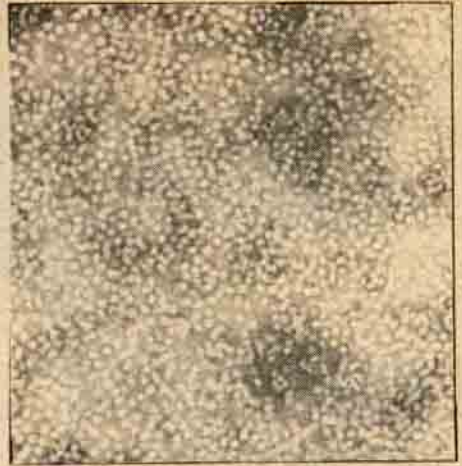
Hidroresefal (Su Kafa)

OTOMOBİLLERİN ÇALINMASI ÖNLENİYOR

Fransa'da Tapa firmasınınca (21, rue Frederick-Le-maitre, 75020, Paris) EGP 100 adlı özel bir mini-bom ba geliştirildi. Bu aygıt 12 voltluk pille çalışıyor. Otomobil hırsız direksiyona oturup kontağı açar açmaz hem alarm zilleri çalmaya başlıyor, hem de bir elektro-mıknatıs mini-bombanın süpapını açarak derhal uyutucu bir gazla otomobili dolduruyor. Bir potansiyometre gaz çıkma süresini düzenliyor. Aygıt uzaktan komuta sistemi ile de çalışıyor. Köpeği olmayan ya da köpeklerine günde 10 saat veya daha fazla mesai yaptırmak istemeyen taksi şoförleri bu aygıt sayesinde saldırgan müşterilerden korunabilecek, şoförün bir maniveleya dokunması sonucu arka kanapede oturan saldırganların üzerine birdenbire uyutucu gaz boşalacak. Fiyatı: 15-20 000 lira. Arkadaşlarına biraz caka satmak için babasının arabasını "ödünç alacak" gençlerin hali ne olacak bilemiyoruz!

SARILIK (HEPATİT), KARACİĞER KANSERİNE YOL AÇABİLİYOR

Bilindiği gibi virüsler ancak elektron mikroskop ile görülebilen çok küçük mikroplardır. Bunların yapılarında DNA veya RNA tipi nükleik asit bulunur. Hücrelerin çekirdeğinde de DNA vardır, kromozomlar DNA zincirleri, genler ise bunların parçalarıdır. Tıp uzun bir süreden beri şu olasılık üzerinde duruyordu: bir DNA virüsü hücre çekirdeğine girerek hücre çekirdeğinin kendi DNA zincirine eklenebilir. O zaman hücre sonsuz bölünmeye başlayarak bir kanser hücresine



*Hepatit B Virüsü Antijeni
(Elektron mikroskop resmi)*

dönüşür. Bu olay nihayet kanıtlanmış bulunuyor. İstatistikler Hepatit B portörlerinde (taşıyıcı) karaciğer kanserinin daha sık görüldüğünü gösteriyordu. Pastör Enstitüsünden bir ekip önce bir DNA molekülü olan hepatit B virüsünü Koli basilli denen mikrobu kalıtım sistemine sokmayı başardı. Daha sonra aynı ekip Paris hastanelerindeki araştırmacıların yardımı ile şu önemli gerçeği buldu: karaciğer kanseri hücrelerinin çekirdeğinde, hepatit B virüsünün DNA'sı hücre DNA'sına katılmış durumdadır. Böylece karaciğer kanserinin nedenlerinden biri bulunmuş oluyor. Diğer faktörler de rol oynamaktadır, tabii her hepatit geçirenin karaciğer kanseri olması diye birşey yoktur, yalnız olasılık artmaktadır.

(Science et Vie, "Science Digest" den)
Dr. Selçuk Aİsan

174.000 Kilovat Güç üretecek

DÜNYANIN EN BÜYÜK TÜRBİN TESİSİ

Dünyanın en büyük Pelton türbin tesisi 1983 yılında Kolumbiya'daki San Carlos Hidroelektrik Santralında devreye girecek. Suyun Pelon çarklarının kepçelerine düştüğü yükseklik 587 m. olarak verilmekte. Altılı olarak yapılan türbinlerin her biri dakikada 300 devir yaparak 174400 kilovat güç üretecek biçimde planlanmıştır. San Carlos Hidroelektrik santralının 1400 Megavat güç üreteceği bildirilmektedir.

