

Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi

Özlem Kılıç Ekici

Sabri Ülker Vakfı 3. Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi “Beslenmenin dünü, bugünü, yarını: Daha sağlıklı bir toplum için beslenme alışkanlıklarında değişim” temasıyla İstanbul’da gerçekleştirildi.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünya genelinde her yıl meydana gelen 57 milyon ölümün %59’u diyabet, kalp damar hastalıkları, solunum sistemi rahatsızlıkları ve kanser gibi kronik hastalıklardaki artıştan kaynaklanıyor. Bu hastalıkların artışında baş sorumlu olarak gösterilen yetersiz ve dengesiz beslenme ile hareketsiz yaşam stiline değişimi, çözüme giden yolda da en önemli rolü üstleniyor.

Beslenme biliminde doğru bilinen yanlışları ortaya koymak ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek amacıyla düzenlenen zirve, konunun uzmanları tarafından kamuoyuna anlatılması açısından önemli bir platform oluşturdu.

Bu yıl zirvenin önemli konuşmacıları arasında Harvard Üniversitesi Beslenme Bölümü Başkanı Prof. Walter Willett da yer aldı. İdeal beslenme modelinde kalorilerin çoğunun tam tahıllar ve bitkisel yağlar arasındaki dengeden elde edilmesi gerektiğine işaret eden Willett, proteinin sert kabuklu yemişler, fasulye, balık



ve kümes hayvanlarından sağlanması gerektiğini, ayrıca meyve ve sebzelerin daha yüksek oranda alınmasının da kardiyovasküler rahatsızlık ve diyabet riskini azaltmaya katkı sağladığını vurguladı. ABD’de “Volümetriks” adıyla geliştirdiği diyetle adından söz ettiren Pennsylvania Üniversitesi’nden Prof. Barbara Rolls ise aşırı kilo ile mücadelede çocukluktan itibaren eğitimin önemine değindi.

Sabri Ülker Bilim Ödülü de zirvede sahibini buldu. Doç. Dr. Cesarettin Alaşalvar’ın “Instant Çay, Kafeinsiz Instant Çay ve Fonksiyonel Instant Çay” projesi dünyada ilk defa bitkisel steroller kullanılarak üretilen kalp dostu ürün kategorisinde ödüllendirildi.

Gök Gürültüsünün Sesinin İlk Fotoğrafı

Tuba Sarıgül

Southwest Araştırma Merkezi’nden (SwRI) araştırmacılar yıldırım esnasında oluşan ses dalgalarını kaydederek gök gürültüsüne ait akustik verileri görselleştirdi. Araştırma, yıldırım oluşumundan sonra ortaya çıkan gök gürültüsünün sebebinin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Dünya üzerinde her yıl yaklaşık 1,2 milyar yıldırım oluşur. Yıldırımların oluşum sürecinin ilk aşamasında fırtına bulutları içinde artı ve eksi elektrik yükleri birbirinden ayrılır. Bu sırada ortaya çıkan güçlü elektrik alan havayı oluşturan atomların ve moleküllerin iyonlaşmasına neden olur. İyonlaşma süreci elektrik yüklerinin havada taşınmasını sağlar. Yıldırımların oluşumu sırasında güçlü ışık parlamalarının yanı sıra şiddetli bir ses de ortaya çıkar.

Yıldırımlar esnasında havada elektrik yüklerinin taşınmasını sağlayan örümcek ağı şeklinde farklı kanallar oluşabilir. Southwest Araştırma Merkezi’nden bilim insanları bu kanalların farklı bölümlerinden yayılan ses dalgalarını inceleyerek yıldırımlar esnasında ortaya çıkan gök gürültüsünün nasıl oluştuğuna dair daha ayrıntılı bilgiler elde edilebileceğini düşünüyor. Araştırmacılar bu amaçla yapay olarak oluşturdukları yıldırımlar esnasında oluşan ses dalgalarını, oluştukları yükseklik algılanacak şekilde, bir dizi mikrofona kullanarak kaydetti. Özellikle yüksek frekanslardaki ses dalgaları incelendiğinde, elektrik yüklerinin taşıdığı kanalların farklı bölümlerinden farklı şiddette ses dalgalarının yayıldığı anlaşıldı.

Araştırmanın yıldırımlar esnasında oluşan ses dalgalarının açığa çıkan enerjiyle ilişkisinin anlaşılmasına da yardımcı olabileceği düşünülüyor.

