



# MESLEKİ YAYINLAR BÜLTENİ

Sayı: 155 Tarih: 16 Mayıs 2022

## POPÜLER BİLİMSEL MAKALELER

**YENİ**

### FERMENTE GIDALAR: LAHANA TURŞUSU, BAĞIRSAK SAĞLIĞINI KORUMAYA NASIL YARDIMCI OLUR?

On yıllardır gıdaları korumak, raf ömrünü uzatmak ve lezzetini artırmak için fermantasyon yöntemi uygulanmaktadır. Fakat, pek çok kişi fermente gıdaların sağlığa faydalarının farkında değildir. Neyse ki, maliyetleri görece düşük ve hazırlanışları karmaşık olmayan fermente gıdalar, aslında yıllar boyunca bizlere sağlığımızı iyileştirecek ve iyi hissetmemizi sağlayacak kolay bir yol sunmaktadırlar.

Fermente gıdalar, faydalı mikroplar ve fermantasyon esnasında bakteriler tarafından üretilen ve bağırsak sağlığı için faydalı metabolitler açısından zengindirler.

Fermente gıdaların nasıl işe yaradıklarını, seratonin hormonu seviyemizi yükselterek, ruh halimize ve uykumuza nasıl olumlu katkı sağladıklarını, fazla tüketilmeleri durumunda neden gaz veya bulantı oluşturduklarını veya bazı insanlarda migren ve baş ağrısına neden yol açtıklarını merak ediyor musunuz? Makalenin tamamına ulaşmak için [tıklayınız...](#)



[Hazırlayanlar ve Amaçları](#)

[Yayın İlkeleri](#)

[Popüler Bilim Belgeleri Arşivi](#)

[Mesleki Basvuru Belgeleri Arşivi](#)

[Eski Bültenler](#)

[e-kitaplar](#)

[Basılı Yayınlar](#)

[İletişim](#)

**YENİ**

### TAMAMEN NİTROLANMIŞ BENZEN PATLAYICI (TNTNB) YENİ REKORU BELİRLEDİ



Yavaşça geri çekilin, 1,3,5-trinitro-2,4,6-trinitroaminobenzen (TNTNB) geliyor – çok yüksek patlama gücü ile diğer tüm organik patlayıcıların önüne geçen bir bileşik.

TNT (trinitrotoluen) 1863’de, patlama gücü daha yüksek HNB (hekzanitrobenzen) 1966 yılında keşfedildi (Patlama gücü olarak TNT: 4227 kJ/kg, HNB: 6993 kJ/kg). Ancak HNB’nin nemli havadaki kararlılığı oldukça kötüydü.

HNB’den daha yüksek patlama gücüne sahip ancak kararlılığı TNT kadar iyi bir patlayıcı bugüne kadar geliştirilmedi. 1888 yılında keşfedilen, günümüzde de kolayca elde edilebilen ve kararlılığı iyi bir patlayıcı olarak kullanılan TATB’den (triaminotrinitrobenzen) yola çıkarak, yeni bir patlayıcı elde etmek için bugüne kadar yapılan tüm nitrasyon işlemlerinde başarılı sonuç elde edilemedi.

2022’nin başında, Beijing Araştırma Enstitüsü’nden bir grup araştırmacı, TATB’den nitrolama yerine, TATB’deki amino gruplarını açılma yoluyla etkinleştirerek TNTNB sentezini başardılar ve (TNTNB patlama gücü: 7179 kJ/kg), HNB’den daha yüksek patlama gücüne sahip, ve daha kararlı bir polinitrobenzen bileşimini sentezleyebildiler. Makalenin tamamına ulaşmak için [tıklayınız...](#)

**YENİ**

### MİNİMUM ORANDA EGZERSİZ BİLE ALHEİMER RİSKİNİ AZALTIR

Pek çok ciddi ve zorlu hastalığın tedavisinde inanılmaz gelişmeler elde edilmesine rağmen, konu Alzheimer hastalığına gelince, genetiğin rolünün oldukça az olduğunu, kandaki şeker yüksekliğinin ve diyet seçiminin önemi anlatan ve düzenli egzersiz yapılmasını tavsiye eden fazlaca makale dışında gerçekte elimizde fazla bir şey yoktur.

2021’de G.Kore’de 62282 kişi üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, hayatlarında az fiziksel egzersiz yapan kişilerin ( haftada 2 defa 10 dk.), hiç egzersiz yapmayanlara göre bunama riskinin %10 azaldığını, çok yoğun egzersiz yapan kişilerin de bunama riskinin %28 azaldığını ortaya koymaktadır.

Aslında, hepimiz bunama riski taşımaktayız ve ileri yaşlarda bu egzersizlere başlamaktansa, bunu şimdiden yaşam tarzı haline getirmemiz oldukça önemlidir, çünkü araştırmalara göre Alzheimer hastalığının tohumları klinik bulgulardan 20-30 yıl öncesinde atılmaya başlanmaktadır. Makalenin tamamına ulaşmak için [tıklayınız...](#)



**FENOLFTALEİN: İKİ ŞANSLI KAZA SONUCUNDA OLUŞAN ASİTLİK BELİRTECİ VE LAKSATİF** [Tıklayınız...](#)

**VÜCUDUN SU SEVİYESİNİ DOĞRU AYARLAMAK KALP SORUNLARI RİSKİNİ AZALTBİLİR** [Tıklayınız...](#)

**NAİCA’NIN KRİSTALLER MAĞARASI KİMYACILARI BÜYÜLÜYOR** [Tıklayınız...](#)