

TBMM Animasyon ve Çizgi Film Yarışması

Özlem Kılıç Ekici

Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin görev ve işlevi, yasama süreci, kanun yapım süreci, milletvekili seçimi, 23 Nisan, milli egemenlik ve demokrasi kavramları hakkında 5-18 yaş arası çocukların ve gençlerin bilgilendirilmesi amacıyla çeşitli alanlarda kullanılmak üzere, bu kavramları konu alan "Animasyon ve Çizgi Film Yarışması" düzenleniyor.

Yarışmacılar bir veya birden fazla uygulama ile yarışmaya katılabilecek ve eserlerini 1 Temmuz 2014 tarihine kadar gönderebilecekler. Yarışmanın birincisine 25 bin, ikincisine 20 bin, üçüncüsüne 15 bin lira ödül verileceği, ayrıca mansiyon ödülü olarak on kişiye 3000'er lira verileceği bildiriliyor. Jüri değerlendirmesi, 1 Temmuz -1 Ağustos 2014 tarihlerinde yapılacak olan yarışmanın sonuçlarının www.tbmm.gov.tr adresinde ve yayın organları aracılığıyla duyurulacağı belirtiliyor. Şartname, katılım formu ve yarışma ile ilgili tüm bilgilere www.tbmm.gov.tr/cocuk/docs/sartname.pdf adresinden ulaşabilirsiniz.



Kalbiniz İçin Demir Tüketimine Dikkat

Özlem Ak İkinci

ABD, Bloomington, Indiana Üniversitesi Halk Sağlığı Bölümü'ndeki araştırmacıların yaptığı yeni bir çalışmayla kırmızı et tüketimi ve kalp hastalıkları arasındaki ilişkiyi destekleyen sonuçlara ulaşıldı.

Araştırmaya göre kırmızı ette bulunan hem demir (Fe^{+2}) tüketimi kalp damar hastalıklarının görülme riskini %57 oranında artırıyor. Bitkilerde ve et dışındaki besin kaynaklarında bulunan hem olmayan demir (Fe^{+3}) ile kalp damar hastalıkları arasında bir ilişki bulunmadı. *Journal of Nutrition* dergisinde yayımlanan çalışmanın ekibinde yer alan Epidemiyoloji ve Biyoistatistik Bölümü lisansüstü öğrencisi Jacob Hunnicutt araştırmacılar arasında demir alımı, vücutta demirin depolanması ve kalp damar hastalıkları arasındaki ilişkinin yıllardır tartışıldığını söylüyor. Bu yeni çalışmada daha önce yayımlanmış 21 çalışmaya katılmış ve ortalama 10,2 yıl takip edilmiş 292.454 kişiden elde edilen veriler analiz edildi. Çalışma toplam demir alımına ek olarak hem



demir ve hem olmayan demir alımının kalp damar hastalıklarına neden olma riskleri karşılaştırıldığı için önemli. Araştırmacının sonuçlarına göre sadece hem demir alımı ve kalp damar hastalıkları arasında bir ilişki olduğu saptandı.

Bu iki çeşit demir vücutta farklı şekilde işlem görüyor. Bitkisel kaynaklardan alınan demirin emilimi daha iyi kontrol edilebilirken bu durum hayvansal kaynaklardan alınan demir için geçerli değil. Hem demir %37 oranında, hem olmayan demir ise %5 oranında emiliyor. Hem demirin emilimi kötü kolesterol olarak da bilinen düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) oksidasyonunu hızlandırıyor. Bu durum kalp damar hastalıkları için potansiyel risk oluşturan ve dokulara hasar veren yangıya neden oluyor.



Stresin Bulaşıcı Yönü

İbrahim Özyazımerci

Kortizol stresli durumlarda böbreküstü bezlerimizden salgılanan bir hormondur. Bu yüzden stres hormonu da denir. Max Planck Enstitüsü ve Dresden Teknik Üniversitesi'nde çalışan araştırmacıların ortaklaşa gerçekleştirdiği bir araştırma, stresli bir insanı izlemenin bile kortizol salgılanmasına neden olduğunu gösterdi. Empatik stres adı verilen bu durum, özellikle stres altındaki kişinin etrafında bulunuluyorsa meydana geliyor. Ancak durum bununla da sınırlı değil. Tele-

vizyon yayınlarındaki veya videolardaki stresli insanları izlemenin dahi pek çok kişide kortizol salgılanmasına neden olduğu tespit edildi. Araştırmacılar Veronika Engert "Başka insanların can sıkıcı durumlarını gösteren televizyon programları yaşanan stresi izleyicilere aktarabilir" diyor. Günümüz toplumunun sağlığını tehdit eden başlıca faktörlerden olan stres tükenmişlik, depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemlere neden oluyor. Çalışma *Psychoneuroendocrinology*'de yayımlandı.

