



## Bilim Genç Kafe NASA'dan Dr. Umut Yıldız'ı Ağırladı

Zeynep Bilgici

TÜBİTAK'ın yeni ücretsiz elektronik dergisi *Bilim Genç*, gençlerle bilim arasında köprü olmak için elektronik bir popüler bilim dergisi olmakla kalmıyor ve gençlerin bilimin renkli dünyasını keşfetmesini sağlayacak farklı projelere de imza atıyor.

Gençleri geleceğe yön veren bilim insanlarıyla bir masa etrafında buluşturan Bilim Genç Kafe etkinlikleri de bunlardan biri. Farklı bilimsel konuların konuşulduğu bu etkinliklerde, gençler bilim insanlarıyla sohbet etme ve onlara soru sorma fırsatı yakalarken bilim insanları da deneyimlerini gençlerle doğrudan paylaşıyor.

Şimdiye kadar sırasıyla Ankara ve İstanbul'da gerçekleştirilen bu etkinlerin ilkinde Doç. Dr. Bilge Demirköz ile CERN konusu ele alınırken ikincisinde Prof. Dr. Işıl Kurnaz'la beynin gizemi ile ilgili merak edilenler tartışıldı.

Geçtiğimiz günlerde üçüncüsü Ankara'da düzenlenen Bilim Genç Kafe'nin son konuğu ise NASA Jet İtke Laboratuvarı'nda (JPL) görev yapan Dr. Umut Yıldız oldu. "Robotlar Uzayda Ne Yapıyor?" isimli bu etkinlikte evrenin yapısı, uzay araştırmalarında kullanılan teknolojiler, NASA ve ilgili pek çok konu konuşuldu. Özellikle üniversite öğrencilerinin yoğun ilgi gösterdiği bu etkinlik astronomi alanında kariyer yapmak isteyen gençlerin yanı sıra uzay ve evren gibi konulara ilgisi olanlara da NASA'da görevli bir bilim insanıyla sohbet etme fırsatı sundu.

Farklı alanlardan bilim insanlarının katılımıyla farklı şehirlerde devam etmesi planlanan Bilim Genç Kafe etkinliklerinin kapıları herkese açık olsa da katılımcı sayısı sınırlı. Siz de bilim dolu keyifli bir sohbete katılmak istiyorsanız etkinlikleri [www.bilimgenc.tubitak.gov.tr](http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr) adresinden takip edebilir ve masalar dolmadan Bilim Genç Kafe'deki yerinizi ayırtabilirsiniz.

## Herkesin Diyeti Kendisine

İlay Çelik Sezer

Glisemik indeks hayatında şu ya da bu şekilde bir diyet olan pek çok insanın aşına olduğu bir terim. Glisemik indeks bir yiyeceğin kan şekeri düzeyimizi ne kadar yükselttiğini belirten bir ölçüt. Yeni bir araştırmanın sonuçlarına göre aynı yiyecekler farklı kişilerin kan şekeri düzeyini farklı şekilde etkileyebiliyor. Bu sonuçlar diyetlerin bireylerin karakteristik özelliklerine göre tasarlanması gerektiğini düşündürüyor.



*Cell*'de yayımlanan araştırmada 800 gönüllüye kanlarındaki glikozu ölçecek cihazlar takıldı. Daha sonra gönüllüler araştırmacıların verdiği standart kahvaltılıkları yedi. Gönüllülerin hepsi aynı yiyecekleri yediği halde yiyecekleri yedikten sonraki kan glikoz düzeyleri çarpıcı biçimde çeşitlilik gösterdi. Vücut kitle indeksi, uyku, egzersiz, tansiyon, kolesterol düzeyi ve bağırsaklardaki mikrop çeşitleri gibi etmenlerin, gıda alımına yanıt olarak kan glikoz düzeyinde oluşan değişimle ilişkili olduğu görüldü.

Araştırmada görev alan bilim insanlarından Eran Elinav, bu tür farklılıkların daha önceki çalışmalarda da dikkat çektiğini ancak şimdiye kadar bunların sapma olarak değerlendirildiğini, yeni çalışmalarında tam olarak bu farklılıkları ölçmeye çalıştıklarını belirtiyor. Örneğin

aynı miktarda ekmek yedikten sonra bazı insanların kan şekeri 15 mg/dl gibi küçük bir yükselme olurken bazı insanların kan şekerinde 79 mg/dl'yi bulan sıçramalar görüldü.

Elinav, hesaplamalı biyoloji uzmanı Eran Segal ile birlikte 137 kişiye ait ölçümlerden yola çıkarak, belirli bir yiyeceği tüketmenin bir insanın kan şekerini ne kadar yükselteceğini tahmin etmeye yarayan bir bilgisayar algoritması geliştirdi. Algoritma, 100 kişilik başka bir grup üzerinde yapılan denemelerin %70'inde kan şekerindeki yükselmeyi doğru tahmin etti.

Elinav'a göre bu sonuçlar diyet seçimi yaparken ortalama verilerden yola çıkmanın sadece faydasız değil bazı durumlarda tehlikeli bile olabileceğini gösteriyor.