

# Küresel İklim Değişikliği Nedeniyle Göllerdeki Oksijen Seviyesi Azalıyor

Pek çok canlının yaşamını sürdürebilmesi için en önemli gereksinimlerden biri oksijen. Ancak ABD, Kanada, Japonya ve İsveç gibi çeşitli ülkelerdeki yaklaşık 400 gölden toplanan verileri inceleyen bilim insanlarının araştırmasına göre göllerdeki oksijen seviyesi azalıyor. Çünkü küresel iklim değişikliği nedeniyle göllerin yüzey suları daha çok ısınıyor. Bu da oksijenin derin sulara karışmasını zorlaştırıyor. Göllerdeki canlı yaşamının bu durumdan olumsuz etkilenebileceğini öngören bilim insanları, küresel iklim değişikliğine karşı gerekli önlemlerin alınmasını öneriyor.



## Hem Zihin Hem Beden Sağlığı İçin Doğa Yürüyüşü

Uzmanlar, önceleri pek de yaygın olmayan açık hava egzersizlerinin COVID-19 salgını nedeniyle artık daha yaygın olduğunu belirtiyor. Ayrıca engebeli arazilerde, patikalarda ya da ormanlık alanlarda yürümenin hem zihin hem de beden sağlığımız için oldukça yararlı olduğu görüşündeler. Çünkü doğa yürüyüşü

yaparken yalnızca tepelere inip çıkmakla kalmayıp çoğunlukla günlük yaşamda kullanılan daha ağır olan yürüyüş botlarını tercih ettiğimizden dengemizi sağlamak için daha fazla kas çalıştırırız. Böylece düz zeminde yürüdüğümüzden çok daha fazla enerji harcarız. Yapılan araştırmalara göre doğada yürümek pek çok sağlık sorununa yakalanma riskini azaltıyor. Hatta kimi zaman fiziksel ve zihinsel olarak iyileşmeyi bile sağlıyor. Bu nedenle bazı ülkelerde doğa yürüyüşü gibi açık hava egzersizleri, hastalara reçete olarak verilmeye başlandı bile.

