



Karalama Yapanlar Daha İyi Hatırlıyor

Gülnehal Ergen

Hafıza üzerine Plymouth Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, sıkıcı bir konuşmayı dinlerken karalama yapanların anlatılanı daha iyi hatırladığı ortaya çıktı.

Araştırmaya katılan 40 gönüllüye 2,5 dakika süren monoton bir telefon mesajı dinletildi ve mesajda duydukları insanların adlarını not almaları söylendi. Deneklerin yarısından, mesajı dinlerken ayrıca önlerindeki kâğıdın üzerindeki şekillerin içlerini de boyamaları istendi. Deneklere bunun bir hafıza testi olduğu söylenmedi. Mesaj dinletildikten sonra yapılan testte, gönüllülerden konuşmada geçen kişi ve yer adlarından sekiz tanesini yazmaları istendi. Sonuçta dinlerken karalama yapanlar yapmayanlara göre mesajı hatırlamada % 29 oranında daha başarılı oldular.

Araştırmayı yürüten Jackie Andrade'ye göre, sıkıcı bir konuşma dinleyen kişi bir süre sonra hayal kurmaya başlayabilir; bu da konuşmanın detaylarını hatırlamayı güçleştirir. Fakat dinleme sırasında karalama yapmak gibi basit bir iş hayal

kurmayı engellediği gibi konsantrasyonu da artırır. Sıkıcı toplantılarda yaptığımız karalamalar belki de dikkatimizi toplamada bize yardımcı oluyor.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090226210039.htm>

Tuz Doğal Antidepresan mı?

Özden Hanoğlu

Fareler üzerinde yürütülen araştırmalar sonucunda tuzun moral yükselten bir madde olabileceği kanısına varıldı. Farelerin sodyum klorür yani sofrata tuzu eksikliği çektiklerinde normalde hoşlarına giden eylemlerden uzaklaştığı, depresyonda görülenlere benzer belirtiler gösterdikleri açıklandı. Kalp hastalıklarına, yüksek tansiyona ve başka sağlık sorunlarına yol açtığı bilindiği halde insanların aşırı tuz tüketme isteğinin de tuzun moral yükselten bu etkisiyle açıklanabileceği belirtiliyor.

Araştırmacılar dünya genelinde kişi başına düşen günlük tuz tüketiminin 10 gram olduğunu hatırlatıyorlar. Bu miktar önerilen günlük tüketim miktarını 4 gram aşiyor. Vücudun gerçekte ihtiyacı olan miktardan da 8 gram fazla.

Batı tarzı beslenmede hazır ve işlenmiş gıdalar ve restoran yemekleri başta

olmak üzere pek çok ürün bolca tuz içeriyor yani tuza erişmek çok kolay. Oysa eskiden durum çok farklıydı, MÖ 2000'li yıllarda tuz kullanılarak yiyeceklerin uzun süre saklanabildiği keşfedildiğinde tuz astronomik fiyatlara satılır hale geldi, yiyecekler bol tuzla saklandığından günlük tuz tüketimi de inanılmaz ölçüde arttı. Roma askerlerinin maaşı tuzla ödeniyordu; İngiltere'de maaş anlamına gelen *salary* sözcüğü de Latince'de tuz anlamına gelen sözcükten türetilmişti. 19. yüzyıla gelindiğinde yiyecekler mekanik buzdolaplarında korunabiliyordu; ama tuzu fazlaca tüketme alışkanlığı yine de devam etti. Tadı insanlara güzel gelen tuz artık ucuz bir tüketim malzemesiydi.

Bilim insanları tuzlu şeyler tüketme isteğinin altında evrimsel nedenler olabileceğini belirtiyorlar: Okyanusta yaşayan ilk canlıların bedenleri tuzlu bir ortama çevriliydi. Evrimsel çizgi içinde canlıların denizden karaya geçebilmesinin



Ana Schaeffer/istock

vücut hücrelerini denizdeyken olduğu gibi tuzlu bir çözeltiyle çevrili olarak tutmasına bağlı olduğunu anlatan araştırmacılar, insanın atalarının Afrika'nın sıcak ve kuru iklim koşullarında bitki temelli besinler tükettiklerinden ve okyanustan uzak yerlerde yaşadıklarından tuzun kıt olduğunu belirtiyorlar. Araştırmacılar bu koşulların vücudun ihtiyaç duyduğu tuz kaynaklarını korumayı gerektirdiğini ve hücreler için gerekli olan tuzlu çözelti ortamını sürdürebilmek için karmaşık psikolojik ve davranışsal yöntemlere uyum sağlamayı desteklediğini açıklıyorlar.

http://www.science-direct.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T0P-4S8K9GC-2&_user=2325006&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_acct=C000056920&_version=1&_urlVersion=0&_userid=2325006&md5=95c6bbdaa669b4ccac397307bfb5c39b
<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/03/090310152329.htm>