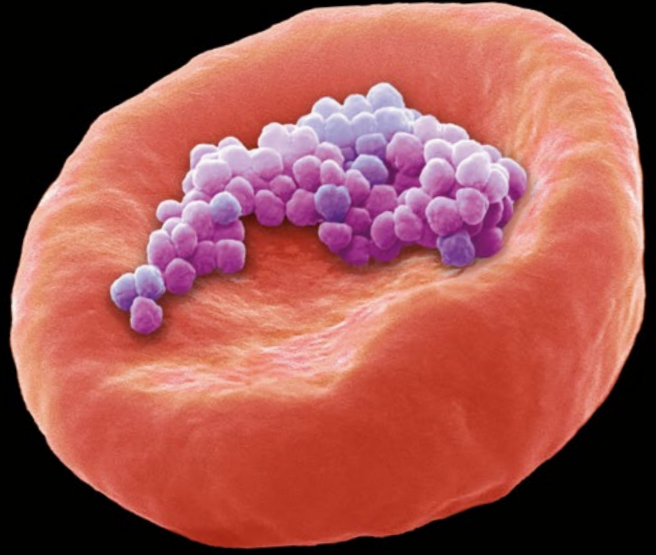


## Kanımızda Mikroplastikler mi Dolanıyor?

Mikroplastik olarak bilinen plastik parçacıklar, dünyanın hemen her yerinde bulunan bir tür atık. Öyle ki bu atıklar dünyanın en yüksek dağı olan Everest'in zirvesine yakın bir alanda ve bilinen en derin nokta olan Mariana Çukuru'nda bile tespit edildi. Daha önce yapılan araştırmalarda da insanların yiyecek ve içecekler aracılığıyla mikroplastikleri yutabildikleri belirlenmişti.

22 sağlıklı insanla yürütülen yeni bir çalışmayla, katılımcıların 17'sinin kanında mikroplastik tespit edildi. Şu anda bu atıkların insan vücuduna ne gibi etkileri olduğu tam olarak



bilinmiyor. Ancak bu durumun endişe verici olduğunu belirten uzmanlar, mikroplastiklerin insanlarda nasıl yayıldığını, nerelerde biriktiğini ve vücudumuzun onları nasıl dışarı attığını öğrenebilmek amacıyla daha kapsamlı araştırmalara gereksinim olduğunu belirtiyor.

Tuğçe Inroga

## Müziğin Sağlığa Yararı

Egzersiz yapmak ya da bir diyetle bağlı kalmak zorlayıcı olsa da yapılan araştırmalarla fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu etkiledikleri biliniyor. Pekî, müzik dinlemenin ya da şarkı söylemenin de benzer etkilere yol açtığını söylesek ne düşünersünüz?

Geçmişte 26 ayrı çalışmada toplam 779 katılımcıyla yapılan araştırmaların sonuçlarını birleştiren yeni bir meta analiz, müziğin fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini gösteriyor. Bu değerlendirmede, hastalara uygulanan tedaviler, tedavilere destek olması için eklenen egzersiz ve diyet programlarının etkileri, müzik terapisinin sonuçlarıyla karşılaştırıldı. Böylece, müzik terapisinin diğer uygulamalarla yakın düzeyde olumlu etkilere neden olduğu ortaya çıkarıldı.

Meta analiz, bir konuda yapılmış pek çok araştırmanın sonuçlarını birleştirip analizini yapma ve değerlendirme yöntemidir.



Sena Nur Ögüt