

ifade eden araştırmacılar, bu basit ama etkili yöntemi NMP'lerin potansiyel tehlikelerini zararsız şekilde önlemenin bir yolu olarak görüyor.

NMP'lerin sudaki kalsiyumdan oluşan kristal kireç yapılarına hapsolması ve suyun dibine çökmesinin ardından sudan uzaklaştırılabildiğini söyleyen Zeng, yüksek düzeyde kalsiyum içeren "sert" sudan, daha düşük düzeyde kalsiyum içeren "yumuşak" suya göre daha fazla miktarda mikroparçacık çıkarıldığını belirtiyor. Su kaynama noktasına ulaştığında ise kristal yapı çoğalarak yoğun miktarda NMP'nin uzaklaştırılmasına olanak sağlıyor. Aynı zamanda suyu kaynatmanın, hastalık yapan etmenleri, parazitleri ve mikroorganizmaları yok etmek ve suda az miktarda da olsa yer alabilen ağır metalleri uzaklaştırmak gibi başka yararları da bulunuyor.

Çeşme suyundaki mikroplastikler ve bunların oluşturabileceği potansiyel tehlikeler, dünya genelinde çözümlenmesi gereken bir



sorun. Bu sorunu çeşme suyu evlere ulaşmadan önce arıtma tesislerinde çözmek de NMP'lerin halk sağlığı üzerindeki olası zararlarını önlemek için bir ilk adım olabilir. ■

<https://doi.org/10.1021/acs.estlett.4c00081>

Öfkeli misin? Hislerini Kâğıda Yaz, Çöpe At ve Sakinleş!

Tuba Sarıgül

Öfkeyi yönetme beceresi sosyal ilişkilerimiz açısından son derece önemli. Çünkü öfke her insanın yaşayabileceği normal bir duygu olsa da doğru yönetilmediğinde kişisel ilişkilerde ve iş ortamında problemlere neden olabiliyor. Bu sebeple öfkenin kontrol edilmesini sağlayacak stratejiler geliştirilmesine yönelik bilimsel araştırmalar devam ediyor.

Sonuçları *Scientific Reports* dergisinde yayımlanan bir çalışmada Nagoya Üniversitesinden araştırmacılar, insanların olumsuz bir olay karşısındaki düşüncelerini yazmalarının ve ardından yazdıkları kâğıdı ortadan kaldırmalarının öfke duygusunun azalmasına yardımcı olduğunu belirledi.

Araştırmada deneklerden, toplum içinde sigara içmenin yasaklanması gibi sosyal bir problem hakkındaki düşüncelerini yazmaları istendi ve kendilerine bu yazdıklarının doktora öğrencileri tarafından değerlendirileceği söylendi. Yazdıkları ne olursa olsun katılımcıların hepsine olumsuz ifadeler içeren yorumlar yapıldı. Ardından katılımcılardan verilen dönütlerle ilgili düşüncelerini, kendilerinde hissettirdiği duyguları yansıtacak şekilde yazıya dökmeleri

istendi. Katılımcıların hepsi aldıkları yorumların öfke seviyelerinin artmasına neden olduğunu ifade etti.

Daha sonra katılımcıların yarısı yazdıklarını çöpe atarak ya da parçalayarak yok ederken diğer yarısı yazdıklarını sakladı. Sonuçta yazdıklarını ortadan kaldıran kişilerin öfke seviyesi normal seviyeye dönerken, yazdıklarını saklayan kişilerin öfke düzeylerinin deneyden önceki seviyenin üstünde olduğu belirlendi.

Önerilen yöntem, öfke duygusunu kontrol etmenin kolay ve etkili bir yolu olması açısından önemli bilgiler sağlıyor. ■

<https://doi.org/10.1038/s41598-024-57916-z>

