

Yara İzleri Neden Kalıcıdır?

Tuba Sarıgül

Yara izleri vücudumuzda oluşan yaraların iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır. Derinin bir travma sonucu hasar görmesi nedeniyle açık yaralar oluşabilir. Yaraların iyileşme sürecinin ilk aşamasında kanın pıhtılaşmasıyla kanama durur. Kan pıhtısının yüzeyi hava ile temas ettiğinde sertleşir ve yara kabuğu oluşur. Hasar gören dokuların onarılması için kolajen proteini üretilir. Başlangıçta iyileşen bölge şişkindir ve kırmızıdır. Rengi zamanla -yaklaşık iki yıl içinde- soluklaşır ve şişkinlik ortadan kalkar. Ancak iyileşen yara derinin diğer bölümleriyle karşılaştırıldığında genellikle farklı görünür. Özellikle derin yaraların izleri daha belirgindir.

Derinin en üst katmanı olan epiderminin altında bulunan dermis tabakası da büyük oranda kolajen proteininden oluşur. Ancak yaranın onarılması için üretilen kolajenin yapısı deride

bulunan kolajenin yapısından farklıdır. Kolajen ipliksi yapıda bir proteindir. Deride bulunan kolajen iplikçikleri düzensiz bir yapıda bir araya gelmiştir. Onarılan yaradaki kolajen iplikçikleri ise birbirlerine paralel şekilde yönlendirilmiştir.

Kolajen iplikçiklerinin üç boyutlu yapısı proteinin özelliklerini belirgin şekilde etkiler. Örneğin yara izleri morötesi dalga boyundaki güneş ışınlarına karşı hassastır.



Çalışırken Müzik Dinlemek Dikkatimizi Dağıtır mı?

Tuba Sarıgül

Müzik dinlemek günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. Birçoğumuz araba kullanırken, spor yaparken, ders çalışırken ya da kitap okurken bir yandan da müzik dinleriz. Bir işle uğraşırken aynı zamanda müzik dinlemenin, bilişsel yetenekleri (örneğin mantıksal düşünme, problem çözme ve öğrenme yeteneğini) nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik birçok araştırma var. Ancak müzik dinlemek aynı zamanda davranışlarımızı ve duygusal durumumuzu da etkiliyor.

Müzik dinlemenin öğrencilerin duygusal durumlarını olumlu yönde etkilediği, stres ve kaygı düzeyini azalttığı biliniyor. Ancak bilişsel yetenekler üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmaların bazıları müzik dinlemenin bilişsel performansı artırdığını gösterirken, bazıları özellikle konsantrasyon gerektiren durumlarda olumsuz etkisi olabileceğini gösteriyor.

Bunun sebebi müzik dinlemenin bilişsel yetenekler üzerindeki etkilerinin dinlenen müziğin türüne, ses düzeyine, kişilerin karakter özelliklerine ve yaşa bağlı olarak değişmesi olabilir. Örneğin bir araştırmada katılımcıların pop müzik dinlerken ve müziksiz bir ortamda öğrendikleri bir bilgiyi

hatırlama ve okuduklarını anlama yeterliliği karşılaştırıldı ve pop müzik dinlerken içine kapanık insanların bilişsel yeteneklerinin dışa dönük insanlara kıyasla daha olumsuz etkilendiği anlaşıldı.

Dinlediğimiz müziğin türü de bilişsel performansımızı etkiliyor. Örneğin 1993'te *Nature* dergisinde yayımlanan bir araştırmada Mozart besteleri dinlemenin mekânsal algı yeteneğini geliştirdiği belirlendi. Ancak henüz diğer bilişsel yeteneklerimiz üzerindeki etkileri konusunda birbiriyle uyumlu sonuçlar elde edilebilmiş değil. Duygusal müzikler dinlemenin ise otobiyografik belleği olumlu etkilediğini gösteren araştırmalar var. Popüler bir müzik