

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Gündelik Hayata Dair
104 Garip Bilimsel Gerçek

BİSKÜVİYİ ÇAYA YATAY BANDIRIN

Rik Kuiper - Tonie Mudde



ENTV

**BİSKÜVİYİ
ÇAYA YATAY
BANDIRIN**

BİSKÜVİYİ ÇAYA YATAY BANDIRIN

**Gündelik Hayata Dair
104
Garip Bilimsel Gerçek**

Rik Kuiper - Tonie Mudde

**İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Muradhan Arda**



DUNK YOUR BISCUIT HORIZONTALLY

© Rik Kuiper - Tonie Mudde, 2007. Tüm hakları saklıdır.

1. Baskı: Ocak 2011

YAYINA HAZIRLAYAN

Emre Ergüven

ÇEVİREN

Muradhan Arda

DÜZELTİ

Turan Sönmez

GRAFİK ve KAPAK

Mustafa Kalemci

BASKI

Mas Matbaacılık A.Ş.

Hamidiye Mah. Soğuksu Cad. No: 3 Kağıthane 34408 İstanbul

Tel: 0212 294 10 00

ISBN: 978-605-5443-06-1

NTV yayınları

Doğuş Grubu İletişim Yayıncılık ve Ticaret A.Ş.

Maslak Mah. G45 Ahi Evran Polaris Cad. Doğuş Power Center No: 4 Maslak
34398 İstanbul

Tel: (212) 335 00 00 Faks: (212) 335 03 48

info@ntvyayinlari.com

www.ntvyayinlari.com

Sertifika No: 12444

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

İÇİNDEKİLER

İLGİNÇ YAZI KARAKTERLERİ KULLANMAYIN

Ofis hayatı için 10 tüyo

- Toplu elektronik posta göndermeyin .14
- Patronunuza yağcılık yapın .15
- Duvara gözler yerleştirin (ve daha fazla kazanın) .17
- İlginç yazı karakterleri kullanmayın .19
- Anketlerin üzerine not yapıştırın .21
- Beyin fırtınası toplantılarında sessiz kalın .23
- İnsanların nasıl el sıkıştıklarına dikkat edin (ve kendilerine güvensizliklerini hissedin) .25
- Onlara sağ yanağınızı gösterin (ve daha akıllı görünün) .26
- Sandalyenizde arkanıza yaslanın .28
- Sakız çiğneyin (ve hafızanız güçlensin) .30

BİSİKLETE BİNERKEN KASK YERİNE PERUK TAKIN

Yolda 9 tüyo

- Hava yastığına para harcamayın .34
- Oturacak yer mi yok? Sormanız yeter .35
- Trafikte kapüşonunuzu takmayın .37
- Akciğerlerinizi düşünün – Araba kullanın .39

Kadın selesi kullanın

(veya yatay [recumbent] bisiklet kullanın) .41

Otostop yaparken doğrudan sürücüye bakın

(ve daha az bekleyin) .43

Bisiklete binerken kask yerine peruk takın .45

Telefonla “hands-free” bile konuşmayın .47

Uçarken müzik dinlemeyin .49

BİRA İÇİN (VE DOĞAYI KORUYUN)

Dışarıya çıktığınız geceler için 6 tüyo

Barlarda hep birlikte söylenen şarkılara dikkat edin .54

Bira için (ve doğayı koruyun) .55

Akşamdan kalmaya karşı reçetelerin hiçbirine güvenmeyin .57

Birkaç tane sigara için (ve daha geç sarhoş olun) .58

Votka ile Red Bull’u karıştırmayın (bu sizi kanatlandırmaz) .60

İçki için (ve daha uzun yaşayın) .61

HOLİGANLARDAN BAHSEDİN

(VE TRIVIAL PURSUIT’İ KAZANIN)

Boş zamanlarınız için 7 tüyo

Bowling oynamaya tanımadıklarınızla gidin .66

Hile yapın (ve her “kavanozda kaç bezelye tanesi var”
yarışmasını kazanın) .67

Taş mı sektireceksiniz? Doğru açığı yakalayın! .69

Holiganlardan bahsedin (ve Trivial Pursuit’i kazanın) .71

Güneş kremini bol kullanın (aksi takdirde krem intikam alır) .73

İÇİNDEKİLER

Grup fotoğrafı mı çektiiriyorsunuz? Önce hesap makinesini kapın .74

Bir köpek edinin (ve yeni arkadaşlıklar kurun) .76

İLK ÖPÜŞME? BAŞINIZI SAĞA DOĞRU EĞİN

Daha iyi bir aşk hayatı için 14 tüyo

Çapkınlık peşindeyseniz gözlük takmayın .80

Onsuz yapın (çünkü sperm sizi mutlu eder) .81

Çevrimiçi flört edenler: Gelirinizi abartın .83

Tehlikeye atılmasına izin verin (ve sizi daha çok sevecektir) .85

Asla bir şişme kadını ödünç almayın .87

Clitofing'e dikkat edin (diğer seks oyuncaklarına da) .88

Seks havasında mısınız? Sadece teklif edin! .90

Zevki maksimuma çıkarmak için: Beraber yapın .92

İlk öpüşmede başınızı sağa doğru eğin .94

Diğer erkeği seyredin (ve spermeleriniz güçlensin) .95

Bir öğretmenle evlenmeyin .96

Birbirinize iyi zamanlarınızda destek olun .98

Sünnet olun .100

Bebek emziren anneleri koklayın (ve seks havasına girin) .101

DİŞLERİNİZİ FIRÇALAYIN

(VE KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTIN)

Sağlıklı bir vücut için 6 tüyo

Yoğurt yiyin (ve nefesiniz tazelensin) .106

Kravatınızı fazla sıkı bağlamayın .107

BİSKÜVİYİ ÇAYA YATAY BANDIRIN

Dişlerinizi fırçalayın (ve kalp krizi riskini azaltın) .109

Meme ucunuza pirsing taktırmayın (özellikle Prens Albert asla) .110

Arada bir sabunsuz yıkayın .112

Uyuyakalın (ve kilo verin) .113

ETRAFA LİMON KOKUSU SIKIN

(VE HERKES TEMİZLİK YAPMAYA BAŞLASIN)

Evin içi ve civarı için 4 tüyo

Temizlikçi çağırmayın (ve göğüs kanseri riskini azaltın) .118

Değerli eşyalarınızı çocuklarınızın odasında saklayın .119

Etrafa limon kokusu sıkın (ve herkes temizlik yapmaya başlasın) .121

Duş perdenizi atın .122

BİSKÜVİYİ ÇAYA DİKEY DEĞİL, YATAY BANDIRIN

Yiyecek ve içecek konusunda 12 tüyo

“Milkshake”inizi daha uzun süre karıştırın (ve zayıflayın) .126

Kolayı pipet kullanarak için .128

Patates kızartmasını önce mikrodalgada pişirin .129

Kesme tahtası yerine klozet kapağından yiyin .130

Lahanayı kesin (ve iki gün bekletin) .132

Şarap kötü mü? Stilton peyniriyle servis yapın! .133

Zeytinyağı kullanın! .135

Etin yanında ıspanak yiyin .137

Bisküviyi çaya dikey değil, yatay bandırın .139

Sağ burun deliğinizle koklayın (ve her şey daha güzel koksun) .141

Patlıcanı ızgarada pişirmeyin (ve dişlerinizi koruyun) .143

İÇİNDEKİLER

Vejetaryen olun (ve dünyayı kurtarın) .144

AĞIRLIK KALDIRDIĞINIZI HAYAL EDİN (VE FORMA GİRİN)

Sporseverler için 6 tüyo

Güreşirken, boks yaparken ve futbol oynarken kırmızı giyin .148

Gol mü attınız? Kutlarken kendinize hâkim olun .149

Ağırlık kaldırdığınızı hayal edin (ve forma girin) .151

Spor masajı için hiç zahmete girmeyin .152

Stada gidin (ve hakem sizden yana olacaktır) .154

Çocuklarınızı boksa başlatmayın .155

GÜZEL KADINLARA BAKMAYIN (EĞER ÖNEMLİ KARARLARIN ARİFESİNDEYSENİZ)

Ufak veya büyük alışverişler için 5 tüyo

Bir emlak komisyoncusuna asla güvenmeyin .160

Kararı ertesi güne bırakın .162

Güzel kadınlara bakmayın

(eğer önemli kararların arifesindeyseniz) .163

En büyük süpermarkete gitmeyin .165

Lotoyu kazanmayın .166

REKTAL MASAJ YAPTIRIN (VE HIÇKIRIKTAN KURTULUN)

Ağrıyı ve diğer rahatsızlıkları yenmek için 12 tüyo

Sümükürmeyin .170

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Düşünün: Bu canımı yakmayacak .171

Didgeridoo çalın (ve daha iyi uyuyun) .173

İshalden mi şikayetçisiniz? Çikolata yiyin .175

Öpüşün! (ve saman nezlesinden kurtulun) .176

Başınız mı ağrıyor? Akupunktur deneyin .177

Bayılacağınızı hissettiğinizde: Bacak bacak üstüne atıp,
kaslarınızı kasın .180

Komedi filmi seyredin (ve acınız hafiflesin) .181

Rektal masaj yaptırın ve şu hıçkırıktan kurtulun .183

Ameliyatı sabahları olun .185

Manzaralı bir oda isteyin (ve daha çabuk iyileşin) .186

Stresli olduğunuzda bir erkeğin elini tutun .188

ELLERİNİZİ YIKAYIN (VE RUHUNUZU ARINDIRIN)

**Travmalarınızın ve diğer psikolojik sorunlarınızın
üstesinden gelmek için 5 tüyo**

Çıkış yolunuzu kâğıda dökün .192

Asla burcunuza inanmayın .193

Ellerinizi yıkayın (ve ruhunuzu arındırın) .195

Başkaları için dua etmeyi bırakın (zaten bir işe yaramıyor) .197

Kendinize güveniniz mi yok? Kötü dedektif romanları okuyun .200

SALDIRGAN BİR KÖPEK Mİ? SAHİBİNE GÜVENMEYİN

**Kesinlikle faydalı olan fakat diğer kategorilere
girmeyen 8 tüyo**

Ortada oturun (ve daha akıllı görünün) .204

İÇİNDEKİLER

- Saldırgan bir köpek mi? Sahibine güvenmeyin **.205**
Çocuklarınızla kendi lehçenizde konuşmayın **.207**
Sırlarınızla ilgili kimseye güvenmeyin **.208**
En sona kalın (ve kazanma şansınız artsın) **.210**
Birçok arkadaş edinin (ve uzun yaşayın) **.211**
Dedikodu yapmayın **.213**
Okumayı bırakın (ve soru sormaya başlayın) **.215**

İLGİNÇ YAZI KARAKTERLERİ KULLANMAYIN

Ofis hayatı için **10** tüyo





TOPLU ELEKTRONİK POSTA GÖNDERMEYİN

Acil bir sorunuz mu var? Aynı anda on kişiye birden elektronik posta gönderin! Böylece hızlı cevap alma şansınızı arttırırsınız. Fakat bu gerçekten doğru mu? Hayfa'daki İsrail Teknoloji Enstitüsü'nden araştırmacılar hoş bir kız yarattılar: Sarah Feldman. Ona Yahoo!'da bedava bir elektronik posta hesabı açtılar ve onun ağzından, konusu "Lütfen yardım edin" olan bir mesajı çeşitli üniversite çalışanlarına yolladılar. Sarah'nın sorusu basitti: Üniversitede biyoloji fakültesi var mıydı? Buna her alıcı cevap verebiliyor olmalıydı: Evet, var. Sarah elektronik postaları bazı alıcılara beşli gruplar halinde, bazılarının ise teker teker isimlerine gönderdi.

Peki ya sonuç? Toplu halde yollanan alıcıların yarısından biraz fazlası Sarah'nın elektronik postasını yanıtladı. Kişisel olarak yollananların ise üçte ikisinden cevap geldi ve ayrıca bu kişiler cevaplarında daha fazla kelime kullandılar, telefon numaraları veya web adresleri gibi fazladan bilgi de verdiler. Kısacası, bir elektronik posta ne kadar çok ki-

şeye aynı anda gönderilmişse tatminkâr bir cevap alma olasılığı da o kadar azalıyordu. Peki ya niye? Çünkü insanlar elektronik postalarında diğer alıcıları gördüklerinde kendilerini daha az sorumlu hissederler. Neyse ki çözüm basit: Bir isteği birden fazla kişiye aynı anda iletmek istediğinizde, bunu ayrı elektronik postalar aracılığıyla yapabilirsiniz.

G. Barron, E. Yechiam, “Private e-mail requests and the diffusion of responsibility” [Kişisel e-posta talepleri ve sorumluluğun yayılması], *Computers in Human Behaviour* 18, 5 (2002), s. 507-520.



PATRONUNUZA YAĞCILIK YAPIN

Nijmegen’deki Radboud Üniversitesi’nde psikoloji profesörü olan Roos Vonk’un yaptığı bir araştırmanın so-

nuçları, yağcılık yapmanın işe yaradığını gösterdi. Araştırmasında gönüllülere yönetici rolü verildi ve onlardan detaylı bir kişilik testini doldurmaları istendi. Testte arkadaşlık ve zenginlik gibi değerler hakkında neler düşündükleri soruldu. Daha sonra verdikleri cevaplarla ilgili kendilerine astlarının tepkileri iletildi. En azından onlara söylenen buydu. Gerçekte astları yoktu ve tüm gönüllülere aynı yazı verilmişti. Yazı şöyle pohpohlayıcı yorumlarla doluydu:

“Bence herkes onunla iyi anlaşacak ve benim de anlaşacağım kesin.”

“Bence değişik alanlarda büyük işler yapacak, çünkü pek çok yeteneğe sahip.”

Daha sonra yöneticilerden isimsiz astlarının yorumlarını değerlendirmeleri istendi. Yazıyı yazanı ne kadar samimi buluyorlar? Ne kadar dostça? Ne kadar yapmacık? Ve şimdi kritik an. Yöneticilerin bir bölümüne, okudukları yorumların kendi kişilik testleri için yapıldığı söylenirken, bir bölümüne ise bu yorumların diğer yöneticiler için yapıldığı söylendi. Ortaya ne çıktı? Yorumların kendileri için olduğunu düşünen yöneticiler yorumları diğer yöneticilere göre daha samimi, iyi ve daha az yapmacık buldular.

Sonuç: Yağcılık bize yapıldığı takdirde mükemmeldir. Fakat aynı pohpohlayıcı sözler başkasına yöneltilirse şöyle düşünürüz: Dalkavukluğa bak!

R. Vonk, "The slime effect: suspicion and dislike of likeable behaviors towards superiors" [Dalkavukluk etkisi: üstlerin hoşuna gidecek davranışlara karşı şüphe ve antipati], *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998), s. 849-864.



DUVARA GÖZLER YERLEŞTİRİN (VE DAHA FAZLA KAZANIN)

Diyelim ki ofisteki kahve makinesinin yanında bir kavanoz veya bir kumbara var. Ve yanındaki duvarda da tükettiğiniz kahveler için doğru miktarda parayı kumbaraya/kavanoza atmanızı isteyen bir fiyat listesi asılı. Fakat her hafta kumbara açık veriyor. Öyle görünüyor ki, herkeste para ödemedenden yürüyüp gitme eğilimi var. So-

nuçta kimse kontrol etmiyor.

Britanya’da yapılan bir araştırma, işyerlerindeki bu tip açıkları azaltmanın bir yolu olduğunu gözler önüne serdi. Tyne’daki Newcastle Üniversitesi’nde psikolog olan Melissa Bateson, kendi bölümünde her hafta yeni bir içecek fiyat listesi astı. Çay, kahve ve sütün fiyatlarını değiştirmede fakat listenin üstüne her hafta değişik bir resim yerleştirdi. Bir hafta bir çiçek resmi seçerken diğer hafta doğrudan size bakan gözler yerleştirdi. Toplanan para, kahve tiryakilerini izleyen bir çift göz resminin fotokopisinin asılı olduğu haftalarda, duvarda çiçek resmi olan haftalara kıyasla iki buçuk katı oldu. Bateson’a göre sebep basit: Eğer insanlar izlendiklerini düşünürlerse daha dürüst davranırlar.

M. Bateson, D. Nettle, G. Roberts, “Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting” [İzlendiğimizizin işaretleleri gerçek hayattaki katılımımızı artırır], *Biology Letters* 2 (2006), s. 412-414.



İLGİNÇ YAZI KARAKTERLERİ KULLANMAYIN

Sonunda raporunuzu bitirdiniz. İş şimdi ilginç bir yazı karakteri seçmeye kaldı. Fakat dikkatli olun; metnin içeriği ne kadar iyi olursa olsun, şu an başarısızlığa mahkûm olabilirsiniz. En azından ABD'deki Princeton Üniversitesi'nde Daniel Oppenheimer tarafından gerçekleştirilen deneyin sonuçları öyle gösteriyor. Psikolog, 51 öğrencisine aşağıdaki yazı karakterlerinden biriyle yazılmış, içerikleri aynı olan metinleri dağıttı:

Dünyaca ünlü Times New Roman

Ve daha az yaygın Monotype Corsiva

Öğrencilerin, yazarın ne kadar maharetli olduğuna dair birden yediye kadar not vermeleri gerekiyordu. Ve bilin bakalım ne oldu? Monotype Corsiva kullanan yazar Times New Roman'ı seçen yazardan ortalama yarım puan daha düşük not aldı.

Oppenheimer tarafından yapılan bir diğer deneyin sonucu ise şu faydalı tavsiyeyi ortaya çıkardı: Daha akıllı görünmek için eşanlamlı kelimelerin daha karmaşık olanını seçmeyin. Örneğin, “kavramak”tan kaçınıp basitçe “anlamak” kullanın. Okuyucular, aynı metni daha karmaşık kelimeler kullanarak yazan yazarı, basit ifadeler kullanana kıyasla daha az akıllı bulurlar.

D. M. Oppenheimer, “Consequences of erudite vernacular utilized irrespective of necessity: problems with using long words needlessly” [Gerekliliğine aldırmaksızın kullanılan âlimane jargonun sonuçları: lüzumsuzca kullanılan uzun kelimelerin yarattığı sorunlar], *Applied Cognitive Psychology* 20 (2006), s. 139-156.

ANKETLERİN ÜZERİNE NOT YAPIŞTIRIN



Birisi bir anket dağıttığında, mümkün olan en çok sayıda kişinin yanıt vermesini ister doğal olarak. ABD'deki Sam Houston Eyalet Üniversitesi'nden psikolog Randy Garner'ın yaptığı deneye göre, anketin üzerine bir not yapıştırmak mucizeler yaratıyor. Üniversitedeki 150 meslektaşına üniversiteden memnun olup olmadıklarıyla ilgili yolladığı beş sayfalık anket şöyle sorular içeriyordu: “Kampustaki olanaklar hakkında ne düşünüyorsunuz?”, “Üniversitemizin itibarı sizce ne kadar yüksek?” vs.

Tüm anketlerde aynı soru yer alıyordu: “Bu anketi doldurmak için beş dakikanızı ayırabilir misiniz? Teşekkürler!” 50 ankette bu soru ön sayfada el yazısıyla da tekrarlanmıştı. 50 tanesinde anketin ön sayfasına iliştirilen notta yazıyordu. Kalan 50 tanesinde ise ekstra bir şey yazmıyordu. Katılımcılara, doldurdıkları anketleri geri yollamaları için iki hafta süre tanıdıktan sonra, Garner aşağıdaki sonuçları elde etti.

Talep tipi	Geri dönüş oranı
El yazısıyla rica edilmeyen	%36
Ön sayfada el yazısıyla rica edilen	%48
İliştirilen notta el yazısıyla rica edilen	%76

Bu durumda Garner şu soruyla karşı karşıya kaldı: Yüksek geri dönüş oranı sarı not kâğıdı yüzünden miydi, yoksa not kâğıdı ve metin kombinasyonunun bir sonucu muydu?

Araştırmasını boş not kâğıtları ilâştirerek tekrarladı. Yanıtlar kesinlikle daha düşüktü. Dolayısıyla araştırmacıların dikkatine: Anketlerinize daha yüksek bir yanıt oranı istiyorsanız, üzerine ilâştırılmış ufak bir not kâğıdına birkaç canayakın sözcük yazma zahmetine katlanın.

R. Garner, "Post-it note persuasion: a sticky influence" [İliştirilmiş bir notun ikna kabiliyeti: yapışkan bir etki] *Journal of Consumer Psychology* 15 (2006), s. 230-237.

BEYİN FIRTINASI TOPLANTILARINDA SESSİZ KALIN



“Beyin fırtınası zamanı!” diye gürlersiniz ve siz, ne olup bittiğini anlamadan, tüm departmandakilerin ortaya fikirler attığı toplantı masasında bulursunuz kendinizi. Hollanda’daki Utrecht Üniversitesi’nde doktora yapan sosyal psikolog Bernard Nijstad buna dur diyor ve üretilen iyi fikirlerin sayısını gözlemleyen bağımsız jüriler önünde, değişik türde beyin fırtınası toplantıları düzenliyor. Sonuçta ne oluyor? Herkesin ortaya bağımlı olarak fikirler attığı klasik beyin fırtınası toplantılarında, fark edilir biçimde düşük başarı elde ediliyor.

Klasik sistem, katılımcıların sürekli kimin konuştuğuna dikkat etmesini gerektirir, böylece katılımcılar tamamen yeni fikirler üretmeye yoğunlaşamaz. Bunun ötesinde, eğer birisinin iyi bir fikri varsa, onu ifade etmek için, bu fikrin sönüp gitmesi riskini de göze alarak, konuşma sırasının kendisine gelmesini beklemek zorundadır.

Peki ya sonuç? En iyi beyin fırtınası, kimsenin ağzını açmadığı toplantılarda yapılır. Fakat bu sefer de diğerlerinin fikirlerine nasıl karşılık verebilirsiniz? Nijstad “beyin yazışması” dediği ve çok iyi sonuç veren şu yöntemi keşfetti:

- Önce iyi ifade edilmiş bir soru düşünün. Örneğin: “Ürünümüzü genç hedef kitle için nasıl daha çekici kılabiliriz?”
- Daha sonra masanın ortasına bir deste boş kâğıt koyun.
- Herkes bir sayfa alsın, bir fikir yazsın ve kâğıtları tekrar masanın ortasına koysun. Ardından başka bir sayfa alıp, sayfada daha önceki kişinin yazdığı fikirden de esinlenerek diğer bir fikir yazsın. Katılımcı adedinden daha fazla sayfa olmasına dikkat edelim ki her an herkes için yazacak bir sayfa olacağından emin olalım.
- On dakika sonra durun: Bu süre, birkaç parlak fikir üretmek için yeterli olacaktır.

Bu tekniğin diğer bir faydası ise yazılanların kime ait olduğunun bilinmemesidir. Katılımcılar, fikrin patrona mı

yoksa diğer bir çalışana mı ait olduğunu bilmediklerinden, tüm fikirleri aynı oranda önemserler.

B. A. Nijstad, “How the Group Affects the Mind: Effects of Communication in Idea-Generating Groups (2000)” [Grup, zihni nasıl etkiler: fikir üreten gruplarda iletişimin etkileri (2000)], PhD Utrecht University.

İNSANLARIN NASIL EL SIKIŞTIKLARINA DİKKAT EDİN (VE KENDİLERİNE GÜVENSİZLİKLERİNİ HİSSEDİN)



Zaten şüphelendiğimiz konu sonunda bilimsel olarak da ispatlandı: Zayıf el sıkışan kişiler zayıf karakterlidir. Alabama Üniversitesi’nde dört kişi, el sıkışmalarını yorumlamak üzere bir aylık bir kursa katıldılar. Zor bir iş, çünkü el sıkışırken geçen kısacık sürede bu dörtlü; tutuşun gücüne, süresine, neme, göz temasına ve “kavramanın tümüne” dikkat etmek zorundaydı. Eğitimden sonra, bu

deneyden habersiz 112 öğrenciyle el sıkıştılar. Bu teste katılan öğrencilere o gün daha önce bir kişilik testi yapılmıştı. Sonuç? Çekingen öğrenciler zayıf bir biçimde el sıkışırken, dışa dönük öğrencilerin güçlü bir tutuşu vardı. Bu hem erkekler hem de kadınlar için geçerliydi.

W. F. Chaplin, J. B. Philips, J. D. Brown, N. R. Clanton, J. L. Stein, "Handshaking, gender, personality and first impressions" [El sıkışma, toplumsal cinsiyet, kişilik ve ilk izlenimler], *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000), s. 110-117.



ONLARA SAĞ YANAĞINIZI GÖSTERİN (VE DAHA AKILLI GÖRÜNÜN)

Hollanda'daki Leiden Üniversitesi büyük bir profesör portreleri koleksiyonuna sahiptir. Bunların birçoğu, bir yanağın diğerinden daha önde durduğu "dörtte-üç" portre-

lerdir. Leiden'deki Hollandalı davranış biyoloğu Carel ten Cate dört yüzyıl boyunca poz veren profesörleri inceledi ve dikkate değer bir kalıp keşfetti: Bilimcilerin birçoğu izleyiciye sağ yanaklarını dönmüştü. Bunun sebebi neydi? Cate araştırması sırasında Avustralya'da yapılmış ilginç bir deneyi fark etti. Fotoğrafları çekilmeden önce deneklere, ya aileleri ya da Avustralya Ulusal Bilim Akademisi için poz verdikleri söylenmişti. Akrabalarına poz verirken katılımcılar bilinçsizce fotoğraf makinesine sol yanaklarını dönmeyi tercih etmişti. Bilimsel topluluk için poz verenler daha çok sağ yanaklarını göstermişti. Bunun açıklaması muhtemelen beynimizde yatıyor. Duygularımızın birçoğu beynimizin sağ bölümünde işleme tabi tutulur. Bu bölüm yüzümüzün sol tarafını kontrol ettiği için biraz sol yanak göstermek duyguları ifade etmek için en iyisidir. Yüzün sağ tarafını kontrol eden beynin sol bölümü ise çözümleme konusunda daha iyidir. Sonuçta başımızı hafifçe çevirerek duygusal veya çözümlemeci tarafımızı vurgularız.

Bir soru hâlâ cevapsız kaldı: İnsanlara sağ yanağımızı döndüğümüzde gerçekten de daha mı akıllı gözüküyoruz? Cate, 80'den fazla gönüllüden, çok sayıda portre fotoğrafa not vermelerini istedi. Katılımcılar fotoğraflardaki insan-

ların ne kadar “bilimsel” görüldüğünü, 1 ile 6 arasında not vererek değerlendirecekti. Peki ya sonuç? Evet, insanlara sağ yanağımızı döndüğümüzde daha akıllı görünüyoruz.

C. ten Cate, “Posing as professor: laterality in posing orientation for portraits of scientists” [Bir profesör olarak poz vermek: bilimcilerin poz verme oryantasyonlarında yan duruş], *Journal of Nonverbal Behavior* 26, 3 (2002), s. 175-192.



SANDALYENİZDE ARKANIZA YASLANIN

Sandalyenizde dik oturmak sırtınız için en iyisidir, öyle değil mi? Yanlış, diyor Kanada’nın Alberta Üniversitesi’ndeki araştırma. Sırt sorunları olmayan sağlıklı katılımcılar, vücudu manyetik ışınlarla değerlendiren MR

taramasından geçirildiler. Normalde bu tarayıcılar, uzanan kişinin etrafını saran tünel şeklindedir. Bu deneyde, içinde oturulabilen özel, büyük bir model kullanıldı. Gönüllüler bir sandalyede üç değişik şekilde oturdular: hafifçe öne eğilerek, tamamen dik ve hafifçe arkaya yaslanarak. Araştırmacılar MR taramalarının sonuçlarını incelerken diğer noktaların yanı sıra omurlar arasındaki disklerin hareketlerine ve kalınlıklarına da dikkat ettiler. Sonuç: Omurilikteki stres, sırt ve bacakların uyluk bölümü 90 derecelik açı yaptığında, diğer bir deyişle dik oturulduğunda en üst düzeye çıkıyor. Öne eğilmek de kötü, çünkü alt sırt bölgesine büyük yük biniyor. Hafifçe arkaya yaslanarak uyluk ile sırta 135 derecelik açı yaptırmak en iyi duruşu oluşturuyor.

W. Bashir, T. Torio, "The way you sit will never be the same! Alterations of lumbosacral curvature and intervertebral disc morphology in normal subjects in variable sitting positions using whole-body positional MRI" [Asla eskisi gibi oturmayacaksınız! Tüm vücut pozisyonlu MR kullanılarak normal deneklerde değişik oturma pozisyonlarında bel ve sakrum bölgesi kavis ve omurlar arası disk morfolojisi değişiklikleri], Annual Meeting of Radiological Society of North America 2006.



SAKIZ ÇİĞNEYİN (VE HAFIZANIZ GÜÇLENSİN)

İngiltere'deki Northumbria Üniversitesi tarafından düzenlenen deney sırasında düzinelerce çiklet çiğneyen çeneye tanık olmak garip bir görüntü olmalıydı. 75 sağlıklı gönüllü, üç gruba ayrılmıştı:

1. gruptakiler şekersiz sakız çiğnediler: ekstra naneli.
2. gruptakiler çiğneme hareketini taklit ettiler fakat ağızları boştu.
3. gruptakilerin sakızları yoktu ve çenelerini oynatmadılar.

Deney sırasında gönüllüler bir dizi hafıza testi yaptı. Sonuç ne oldu? Birinci gruptaki sakız çiğneyenler hem uzun hem de kısa vadede daha çok kelimeyi hatırladılar. Bu oran, üçüncü gruptaki çenelerini oynatmayanlardan yüzde 35 daha fazlaydı. Bunun mantıklı bir açıklaması var

mı? Evet, yüzde 100 ispatlanmamış olmasına rağmen, var. Çiğnemek kalp ritmini hızlandırıyor. Bu da beyne daha fazla oksijen ve besin pompalanmasına yol açarak beynin bilgiyi daha etkili şekilde işlemesini sağlıyor. Tüm bunların ötesinde, biz bir şey çiğnerken çiğnerken vücut ensülin ürettiyor. Bu hormon, beynin hafızada önemli rol oynayan bir bölgesi olan hipokampusu uyarıyor. Ne gariptir ki, ikinci gruptaki “sahte çiğneyiciler” hafıza deneyinde en kötü performansı sergilediler. Araştırmacılar bunun, ağızları boşken yaptıkları doğal olmayan çiğneme hareketinden kaynaklandığından şüphelendiler: Herhalde, kendilerine çiğnemeye devam etmeleri gerektiğini hatırlatmakla fazla meşguldüler.

L. Wilkinson, A. Scholey, K. Wesnes, “Chewing gum selectively improves aspects of memory in healthy volunteers” [Sakız çiğnemek sağlıklı gönüllüleri özel olarak hafıza yönünden geliştiriyor], *Appetite* 38 (2002), s. 235-236.



**BİSİKLETE
BİNERKEN
KASK YERİNE
PERUK TAKIN**

Yolda 9 tüyo



HAVA YASTIĞINA PARA HARCAMAYIN

Araba mı alıyorsunuz? Eğer güvenliğinize önem veriyorsanız, tabii ki hava yastığını da satın alacaksınız. Ve hey, acil durmanız gerektiğinde tekerleklerin kaymasını önleyen, kilitlenmeyen fren sistemi (ABS) de eklemelisiniz. Laboratuvar sonuçlarına göre, tüm bunlar güvenliğinizi önemli oranda arttırır: ABS yüzünden kaza ihtimali düşer ve kaza olsa bile hava yastığı yaralanmanızı engeller. Fakat tüm bunlara para vermeye değer mi? ABD'nin Purdue Üniversitesi'ndeki inşaat mühendisliği profesörü Fred Mannering bu soruyu sordu. Diğer araştırmacılarla birlikte 1992 ile 1996 yılları arasında Washington eyaleti civarındaki sürücülerin özelliklerini analiz etti. ABS veya hava yastığına sahip sürücüler daha mı az kaza yapmışlardı? Hayır. Ayrıca fiziksel yaralanmaları, daha az “güvenli” arabaları olan sürücülerinkiler kadar kötüydü. Araştırmacılar için bu sonuçlar büyük bir sürpriz olmadı. Genelde fazladan alınmış güvenlik önlemleri insanları

daha büyük riskler almaya yönlendirir. Bu “dengeleme kuramı” olarak bilinir: Hava yastığına veya ABS’ye sahip sürücüler kendilerini daha güvende hissederek ve böylece diğer araçlara daha yakın seyrederek, otoyollarda daha sık şerit değiştirirler ve bu fazladan özelliklere sahip olmadıkları zamanlara kıyasla kavşaklarda daha fazla risk alırlar.

C. Winston, V. Maheshri, F. L. Mannering, “An exploration of the offset hypothesis using disaggregate data: the case of airbags and antilock brakes” [Dengeleme kuramının ayrıştırılmış veri kullanılarak araştırılması: kilitlenmeyen frenler ve hava yastığı vakası], *Journal of Risk and Uncertainty* 32 (2006), s. 83-99.



OTURACAK YER Mİ YOK? SORMANIZ YETER

Yine trende oturacak yer mi bulamadınız? Öyle somurarak orada dikilmeyin, gidin birisine sorun: “Özür dileirim, acaba oturmam mümkün mü?” Büyük ihtimalle o kişi size yerini verecektir. Stanley Milgram bu durumu 1971 yılında keşfetti. Bir gün kayınvalidesi, otobüslerde artık

gençlerin yaşlılara yer vermediğinden yakınıyordu. Ünlü psikolog “hiç onlardan yer istedin mi?” diye sordu. “Hayır” dedi kadın. Böylece Milgram, öğrencilerine bir deneye katılmak isteyip istemediklerini sormaya karar verdi. New York metrosunda oturan yolculardan yerlerini vermelerini isteyeceklerdi. Öğrenciler bu fikre gerçekten güldüler. Sadece bir tanesi gönüllü oldu. Fakat bu genç adamın elde ettiği sonuç şaşırtıcıydı. Ona düzenli olarak oturacak bir yer sunuluyordu.

Milgram deneyi genişletmeye karar verdi: Daha çok öğrenci yolladı. Sonuç yine şaşırtıcıydı. Yolcuların en az yüzde 56’sı, öğrencilerin neden oturmak istediklerine dair iyi bir sebep söylemelerini bile beklemeden yerlerini onlara terk ettiler. Yüzde 12’si ise kenara kayıp öğrencilere oturacak yer açtılar. Milgram insanların kendilerini tehdit altında hissetmiş olabileceğinden şüphelendi. Yer vermek, talebi görmezden gelmekten daha kolaydı. Psikolog, metroya kendisi de bindiğinde, bu yöntemle ilgili en büyük sorunun bu basit soruyu sorarken duyulan endişe olduğunu keşfetti.

S. Milgram, J. Sabini, “On maintaining urban norms: a field experiment in the subway” [Şehirsel modellerin oluşturulması]

üzerine: metroda bir saha deneyi], A. Baum, J. E. Singer, S. Valins: *Advances in Environmental Psychology* 1 (1978), s. 31-40.

T. Blass, *The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram* [Dünyayı şaşırtan adam: Stanley Milgram'ın hayatı ve mirası](2004), Basic Books, New York.

TRAFİKTE KAPÜŞONUNUZU TAKMAYIN



Amerikan çizgi filmi *South Park*'ı seyreden herkes Kenny karakterinin her bölümde öldüğünü bilir. Onun en belirgin özelliği, devasa kapüşonu olan portakal rengi bir parka giymesidir. Sadece büyük, yuvarlak gözleri görünür. İngiltere'deki bir araştırma, kazalar ile kapüşonlar arasındaki bağlantının o kadar da zorlama olmadığını göstermiştir. Sıkıca bağlanmış büyük bir kapüşon, görüş açısının daralmasına sebep oluyor ve trafikte tehlikeli durumlara yol açabiliyor. Bilimciler tehlikenin boyutunu ölçebilmek için altı sağlıklı yetişkini Birmingham ve Midland'deki göz merkezinde kontrole davet ettiler. Önce gönüllülerin ka-

püşon olmadan ortalama görüş açıları belirlendi. Daha sonra onlardan dört değişik anorağı birbiri ardına giymeleri istendi. Kapüşonların bağcıkları sıkıca bağlandı. Bu, ileri derecede tünel görüntüsüne sebep oldu: Görüş açıları soldan sağa doğru üçte bir, aşağıdan yukarıya doğru neredeyse üçte iki oranında azaldı. Araştırmacılara göre pratikte durum daha da kötü olabilir: Çünkü insanlar yağmur yağarken bir de başlarını öne eğler. Peki, bir bisikletçi yağmurda nasıl kuru kalmaya çalışmalıdır? Araştırmacılar buna bir cevap veremiyor maalesef.

C. M. G. Cheung, O. M. Durrani, “The danger of wearing an anorak” [Anorak giymenin tehlikesi], *Journal of the Royal Society of Medicine* 95 (2002), s. 192-193.

AKCİĞERLERİNİZİ DÜŞÜNÜN -ARABA KULLANIN



Göremiyor olabiliriz fakat etrafımız ince bir tozla kaplıdır. Bu parçacıklar çap olarak 100 nanometreden küçüktür, saç telinden 800 kez daha incedir ve akciğer ile kalp hastalıklarına sebep olabilirler. Peki, bu ince tozu mümkün olduğu kadar az soluduğumuzdan nasıl emin olabiliriz? Şanslıyız ki, Imperial College London'da yapılan bir araştırma bize yardım elini uzatıyor. Araştırmacılar, Londra kalabalığında beş değişik ulaşım şeklini ele alıp, her birinde maruz kalınan ince toz miktarını ölçtüler. Sonuçlar aşağıda:

Ulaşım şekli	cm ³ hava içindeki parçacık sayısı
Araba	40.000
Yürüyüş	50.000
Bisiklet	80.000
Otobüs	90.000
Taksi	100.000

Sizce neden arabadaki değerler en iyisi? Sürücü ve yolcular, kapalı camlar ve havalandırma sistemi sayesinde, dışarıdaki hava ile doğrudan temas etmezler. Bu avantaj taksi ve otobüsler için geçerli değildir çünkü trafikte geçirdikleri uzun saatler boyunca içlerinde ince toz birikimi oluşur. Peki, bisikletçiler neden yayalardan daha fazla toz solurlar? Çünkü bisikletçi, egzoz dumanlarına daha yakın seyrederek ve bu birkaç metre gerçekten büyük fark yaratır. Binalara daha yakın yürüyen yayalar, kaldırımın yol tarafından yürüyenlere kıyasla yüzde 10 daha az ince toz solurlar.

S. Kaur, R. D. R. Clark, P. T. Walsh, S. J. Arnold, R. N. Colvile, M. Nieuwenhuijsen, "Exposure visualisation of ultrafine particle counts in a transport microenvironment" [Ulaşım mikro ortamında maruz kalınan ultra ince parçacık sayılarının incelenmesi], *Atmospheric Environment* 40, 2 (2006), s. 386-398.



KADIN SELESİ KULLANIN (VEYA YATAY [RECUMBENT] BİSİKLET KULLANIN)

SADECE ERKEKLER İÇİN

Bisikletçiler bu konuda fazla konuşmazlar ama birçoğu ereksiyon sorunu yaşar. Almanya'daki Köln şehrinde ve civarındaki 1786 amatör bisikletçi arasında yapılan bir anket, bu sorunun bisiklete binen erkeklerde binmeyenlere kıyasla üç kat daha fazla olduğunu gösterdi. Bunun sebebi ne olabilirdi? Yerel eğitim hastanesinden Frank Sommer bunun cevabını bulabilmek için bir deney organize etti. Laboratuvara sporcu erkekler çağırdı ve onlardan yarım saat boyunca bir egzersiz bisikletine binmelerini istedi. Bu sürede üreme organlarına kan akışını ölçebilmek için her birinin penisinin ucuna bir elektrot yerleştirdi. Bisiklete bindikleri sürece penise kan akışı ciddi oranda azalıyordu. Bazı katılımcılardan 15 dakika sonrasında bisiklete ayakta binmeleri istendi; bu örneklerde üreme organlarına kan akışı derhal artıyordu.

Neden peki? Bir bisikletçi selenin üzerinde otururken tüm ağırlığı, anüs ile erbezleri arasındaki bölge olan peri-

nenin üzerindedir. Burası tam olarak penisi besleyen damarların ve sinirlerin geçtiği bölge olduğu için, üreme organlarına daha az oksijen gider. Bu, sıkça bisiklete binen erkeklerde hareketli parçalarda fonksiyon bozukluğuna sebep olur, yani ereksiyon sorunlarına. Sommer, bisiklet fanatiklerine ağırlığın daha eşit yayılmasını sağlamak için daha geniş seleler kullanmalarını tavsiye ediyor. Ön çıkıntısı olmayan, oval şekilli kadın selelerinin, yapılan araştırmalarda en az hasara sebep olduğu görüldü. Aynı zamanda, bisikletçilere yaklaşık on dakikada bir pedalların üzerinde ayağa kalkmaları tavsiye ediliyor. Yine de, en iyi çözüm yarış bisikleti yerine yatay (recumbent) bisiklet kullanmak ki bu şekilde penis, yaklaşık olarak normal zamanlarda aldığı kadar oksijen alabiliyor.

F. Sommer, “Die Einflüsse des Fahrradfahrens auf die männliche Sexualität, Teil 1: erektile Dysfunktion und Fahrradfahren“ [Bisiklete binmenin erkek cinselliği üzerindeki etkileri, 1. bölüm: sertleşme bozukluğu ve bisiklete binme], *Blickpunkt der Mann* 2, 1 (2004), s. 28-32.

G. Salomon, F. Sommer, “Der Einfluss des Fahrradfahrens auf die männliche Sexualität: auswirkungen auf die Erektionsfunktion” [Bisiklete binmenin erkek cinselliği üzerindeki etkisi: sertleşme işlevi üzerindeki neticeleri], *Journal für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie* 3, 3 (2006), s. 141-144.



OTOSTOP YAPARKEN DOĞRUDAN SÜRÜCÜYE BAKIN (VE DAHA AZ BEKLEYİN)

Başparmağınızı kaldırmış, yolun kenarında dikiliyorsunuz. Bir arabaya binme şansınızı arttırmanın bir yolu var mı acaba? Çeşitli Amerikalı bilimciler kendilerine bu soruyu sordular. İşte vardıkları sonuçlar:

- Minnesota Üniversitesi'nden Mark Snyder kimlerin daha başarılı olduğunu araştırdı: Bir adam, bir kadın veya bir adam ve bir kadın beraber mi? Tek başına kadın en başarılısıydı. Çift, yalnız bir adam kadar başarılı olabildi.

- Sonra Snyder, otostopçulara direksiyondaki kişinin doğrudan gözlerine mümkün olduğu kadar uzun süre bakmalarını söyledi ve bu, işe yarıyordu. Sürücüye doğrudan

bakan otostopçular göğsüne ya da ayaklarına bakanlara kıyasla iki kat daha başarılı oldular.

- Bir otostopçu ne giymeli? Dallas'taki Güney Methodist Üniversitesi'nden Peter Crassweller otostopçusunu önce bir hippie gibi giydirdi: uzun saç ve bir bandana, gösterişli giysiler, çorapsız veya ayakkabısız, ağzının kenarından sarkan bir sigara. Sonra aynı genç adama bir takım elbise giydirdi ve kravat taktı. Neredeyse her bölgede, düzgün giyinen kişi, hippieye kıyasla daha kısa süre bekledi.

- Seattle, Washington Üniversitesi'nden Charles Morgan, göğüs dekoltesini öne çıkartan ve sürücünün gözünün içine bakan kadınların arabaya çok daha çabuk bindiğini buldu. Kabaca her on sürücüden biri durdu. Göz teması sağlamayan ve göğüsleri daha az belirgin olan kadınlar iki kat daha fazla beklemek zorunda kaldılar.

P. Crassweller, M. A. Gordon, W. H. Tedford Jr, "An experimental investigation of hitchhiking" [Otostopçulukla ilgili deneysel bir araştırma], *The Journal of Psychology* 82 (1972), s. 43-47.

M. Snyder, J. Grether, K. Keller, "Staring and compliance: a field experiment on hitchhiking" [Gözlerini dikmek ve itaat: otostopla ilgili bir saha araştırması], *Journal of Applied Psychology* 4 (1974), s. 165-170.

C. J. Morgan, J. S. Locard, C. E. Fahrenbruch, J. L. Smith, "Hitchhiking: social signs at a distance" [Otostop: belirli bir mesafeden sosyal işaretleşme], *Bulletin of the Psychonomic Society* 5 (1975), s. 459-461.



BİSİKLETE BİNERKEN KASK YERİNE PERUK TAKIN

İşte, Bath Üniversitesi'nden Ian Walker bisikletiyle gidiyor. Trafik psikoloğu, öne, gidona bir video kamera ve selesinin arkasına da, yaklaşıp onu geçen trafikle arasındaki mesafeyi ölçen bir cihaz monte etti. Normal kıyafetlerle, Bristol ve Salisbury şehirlerinde bisikletle 320 kilometre katetti. Bazen beyaz bir kask giydi, diğer zamanlarda başı açıktı. Bu sakallı araştırmacı, birkaç seferde de arkadan yaklaşanların onu kadın sanmasına sebep olacak siyah bir peruk taktı.

Daha sonra Walker yolda onu geçen 3000 arabadan topladığı veriyi analiz etti. Şaşkınlık verici bir biçimde, kask giydiği zamanlarda sürücüler aradaki mesafeyi daha kısa tutuyorlardı. Walker, sürücülerin bisikletçinin kask gibi bir ekstra korumaya sahip olduğunu gördüklerinde, bunun onları farkında olmadan daha fazla risk almaya yönelttiğini tahmin ediyor. Peruk taktığı zamanlarda ise arabalar araya çok daha fazla mesafe koyuyorlardı. Bunu, herhalde sürücüler kadınları erkeklere göre daha savunmasız ve kararsız buluyor, diye yorumluyor bisikletli araştırmacı.

İlginç bir detay: Walker iki kaza yaşamış. Her ikisinde de kask takıyormuş.

I. Walker, “Drivers overtaking bicyclists: objective data on the effects of riding position, helmet use, vehicle type and apparent gender” [Bisikletçileri geçen sürücüler: sürüş pozisyonunun, kask kullanımının, araç tipinin ve görünen cinsiyetin etkileri üzerine nesnel veri], *Accident Analysis and Prevention* 39 (2007), s. 417-425.



TELEFONLA “HANDS-FREE” BİLE KONUŞMAYIN

Araba kullanırken kulağınıza yapıştırdığınız telefon ile yakalanırsanız sağlam bir ceza yiyeceğinizi varsayabilirsiniz. Oysaki telefonunuzu elinizde tutmadan kullanabilme özelliği diye tanımlanan, “hands-free” konuşmak serbesttir. Utah Üniversitesi’ndeki araştırmacılara göre bu tamamen adaletsizliktir.

Hazırlanan bir çalışmada, deneyimli sürücüler bir simülatöre oturtularak, onlardan sanal bir arabayı takip etmeleri istendi. Sürüş sırasında bir yandan da cep telefonu, ya kulaklarında tutarak ya da “hands-free” setiyle konuşmaları gerekiyordu. Bir kontrol grubundaki gönüllüler ise dikkatlerini dağıtacak hiçbir şey olmadan sürüşü gerçekleştirdiler. Sürücünün yapması gereken basitti: sanal araba yavaşladığında frenlere asılmak. Peki, ne

oldu dersiniz? Telefonla konuşan sürücüler, “hands-free” kullananlar da dahil olmak üzere, telefonla konuşmayanlara kıyasla yüzde 9 daha geç fren yaptılar. Hatta deney sırasında, 40 kişilik telefonlu gruptan üç sürücü, önde takip ettikleri arabaya çarptı.

Diğer bir grupta, telefonu olmayan sürücülere simülasyon öncesi içmeleri için votka verildi. Sonuçta telefonla konuşan sürücülerin performanslarının, direksiyon başına geçmeden önce birkaç bardak votka içenlerden bile daha kötü olduğu görüldü.

D. L. Strayer, D. J. Crouch, F. A. Drews, “A comparison of the cell phone driver and the drunk driver” [Telefonla konuşan bir sürücü ile sarhoş bir sürücü arasında kıyaslama], AEI-Brookings Joint Centre Working paper 04-13 (2004).

J. Levy, H. Pashler, E. Boer, “Central interference in driving: is there any stopping the psychological refractory period?” [Sürüş sırasında merkezi müdahale: Psikolojik kapalılık aşamasında durulabilir mi?], *Psychological Science* 17, 3 (2006), s. 228-235.



UÇARKEN MÜZİK DİNLEMİYİN

Müzikseverler birçok yerde mp3 çalarlarının sesini birkaç çentik daha açarlar. Fakat Harvard Tıp Okulu tarafından yapılan bir araştırma, bunun tehlikeli bir alışkanlık olduğunu ortaya koydu. Araştırmacılar uçak kabinindeki sesi kaydedip, bunu laboratuvarında hoparlör sistemi aracılığıyla çaldılar. Ses düzeyini kendileri kontrol edebiliyorlardı. “Uçuş” sırasında katılımcıların yüzde 80’i mp3 çalarlarının sesini tehlikeli düzeyde yükselttiler. Bu, kulak içi modeller için olduğu kadar kulak üstü modeller için de geçerliydi. Çok yüksek ses düzeyi ile müzik dinlemek, titreşim iç kulaktaki tüy hücrelerde kırılmalara sebep olacağı için, kalıcı duyma bozukluklarıyla sonuçlanabilir. Sessiz ortamlarda gönüllüler mp3 çalarlarının sesini kontrol altında tuttular: Kulak zarlarını çok yüksek desibelle dövenlerin oranı sadece yüzde 6’ydı.

Yine de gürültülü ortamlarda müzik dinlemek isteyenler, çevredeki gürültüyü azaltan özel kulaklıklardan satın almalıdır. Bu kulaklıklarla “sadece” yüzde 20’si kulaklarını mahvedebilir.

% maksimum ses	Duyma hasarına sebep olmadan maksimum dinleme süresi (standart kulaklıklı bir mp3 çalarla)
%10-50	Sınırsız
%60	18 saat
%70	4 saat 36 dakika
%80	1 saat 12 dakika
%90	18 dakika
%100	5 dakika

B. J. Fligor, T. Ives, “Does earphone type affect risk for recreational noise-induced hearing loss?” [Kulaklık tipinin, eğlence amaçlı yüksek sestten kaynaklanan duyma kaybı riskine etkisi var mı?], National Hearing Conservation Association (2006).

BİRA İÇİN (VE DOĞAYI KORUYUN)

Dışarıya çıktığınız
geceler için 6 tuyo





BARLARDA HEP BİRLİKTE SÖYLENEN ŞARKILARA DİKKAT EDİN

Müdavimi olduğunuz barda hep bir ağızdan söylenen şarkılar mı çalıyor sürekli? Fransa'daki Rennes Üniversitesi'nden Celine Jacob'un yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, bu durumda cüzdanınıza dikkat etmeniz gerekiyor, zira bu işin içinde kurnaz mekân sahipleri olabilir. Bir kronometre ve bir not defteriyle donanan araştırmacı, Fransa'da bir sahil kasabasındaki ufak bir barda, bir köşede 14 gün boyunca, saat öğleden sonra 2 ile 4 arası, göze batmadan oturdu. Toplamda 93 müşteriyi inceledi. Her biri için geliş, gidiş saatlerini ve ödedikleri hesabı not etti. Onun isteği üzerine, çalan müzik zaman zaman değiştirildi. Hoparlörlerden bazen en iyi 40 parça listeleri, bazen çizgi film müzikleri duyuluyor ve bazen de hep birlikte şarkılara eşlik ediliyordu. Eşlik edilen şarkılar çaldığında müşteriler daha uzun süre kalıp, daha fazla para harcıyorlardı; ortalama olarak 21 dakika ve 5 euro. Bunun sebebi neydi?

Jacob, bar müdavimlerinin bu şarkıları iyi atmosfer ve içkiyle ilişkilendirdikleri sonucuna vardı.

C. Jacob, “Styles of background music and consumption in a bar: an empirical evaluation” [Bir barda arka fon müziklerinin tarzları ve tüketim: ampirik bir değerlendirme], *International Journal of Hospitality Management* 25, 4 (2006), s. 716-720.

21 BİRA İÇİN (VE DOĞAYI KORUYUN)



Bira içmek nehirlerimizi temiz tutmamıza yardımcı olabilir mi? Japonya’da Kobe Eczacılık Üniversitesi’ndeki araştırmacılara göre, anlaşılan öyle. Bilimciler, bira mayalama sürecinin bir yan ürününün –kepek olarak bilinen, tahılın toz haline gelmiş dış kabuğu– kirlenmiş suları temizlemekte kullanılabileceğini keşfettiler.

Araştırmacılar kepeğin arıtma özelliğini tehlikeli ve kanserojen endüstriyel atıklarda kanıtladılar. Halen birçok fabrika, atık sularını aktif kömür filtreler (bilenler için “aktif kömür”) kullanarak arıtıyor. Aynı siyah tanecikler ishal ilaçlarında da mevcut. Çok sayıdaki ufak gözenekleri sayesinde her türlü kirliliği engelleyebiliyorlar. Bunun dezavantajı, aktif kömürün çok pahalı olması ve üretiminin çok fazla enerji kullanımı gerektirmesi. Japon araştırmacılar bundan sonra kepek kullanmamız gerektiğini düşünüyorlar. Nasıl olsa onu bir fıçı bira mayalarken bedava elde ediyoruz. Dahası, aktif kömürden daha iyi filtreliyor. Barda biraz daha kalmak için iyi bir bahanemiz oldu: “Hadi, çevremiz için bir tane daha içelim.”

A. Adaschi, H. Ozaki, I. Kasuga, T. Okano, “Use of beer bran as an absorbent for the removal of organic compounds from wastewater” [Bira kepeğinin, atık sularındaki organik bileşimlerin yok edilmesinde emici madde olarak kullanımı], *Journal of Agricultural and Food Chemistry* (2006).



AKŞAMDAN KALMAYA KARŞI REÇETELERİN HİÇBİRİNE GÜVENMEYİN

Akşamdan kalma olmaktan kurtulmaya yardım eden herhangi bir şey var mı gerçekten? Exeter ve Plymouth üniversitelerinin bünyesindeki Peninsula Tıp Okulu'ndan Max Pittler, internette bazı sıradışı tavsiyeler buldu. Aspirin, muz, kömür, kömür tabletleri, yumurta, yeşil çay, sıcak bir banyo, milkshake, pizza ve eski moda köpek kılı tavsiye ediliyordu.

Fakat bu çarelerin faydaları bilimsel olarak ispat edilebilir miydi? Pittler ve arkadaşları tıbbi literatürü taradılar ve akşamdan kalmaya karşı sekiz ciddi çalışma buldular. Tropisetron ve Propanolol gibi ilaçları ve salatalık, enginar ve maya solüsyonu gibi evde bulunabilecek malzemeleri incelediler. Sürpriz sonuç neydi? Mucizevi tedavilerin hiç-

biri işe yaramıyordu. Araştırmacılar işe yarayan tek bir şey olduğuna kanaat getirdiler: Az için.

M. H. Pittler, J. C. Verster, E. Ernst, “Interventions for preventing or treating alcohol hangover: systematic review of randomised controlled trials” [Alkolün yarattığı akşamdan kalmalığı tedavi veya önleme müdahaleleri: rastlantısal kontrollü deneyimlerin sistematik incelenmesi], *British Medical Journal* 331 (2005), s. 1515-1518.



BİRKAÇ TANE SİGARA İÇİN (VE DAHA GEÇ SARHOŞ OLUN)

Sigara içmenin sağlığımız için zararlı olduğunu hepimiz biliyoruz. Fakat alkol testinden geçmenize yardımcı doku-nabilir. Teksaslı nörolog Wei-Jung Chen, yetişkin farelere çeşitli dozlarda alkol ve nikotin verdi. Sonra kuyruklarından kan alıp, kandaki alkol düzeyini analiz etti. Ne buldu dersiniz? Yüksek dozda nikotin, sarhoşluğu geciktiriyordu.

Daha önce, Avustralya'daki Royal Adelaide Hastanesi bunun insanlar için de geçerli olduğunu zaten göstermişti. Sekiz yoğun sigara içicisi (günde 20-35 sigara) bir saat içinde dört sigara ve ardından da hafif alkollü bir içecekten iki bardak tükettiler. Aynı miktarda alkolü, sigara içmeden geçirdikleri yedi günün ardından tekrar içtiler. Her iki durumda da kandaki alkol, içtikten yarım saat sonra ölçüldü. Sonuç neydi? Dört sigara içtikten sonraki alkol seviyesi, sigarasız içilen alkole kıyasla yaklaşık yüzde 18 düşük çıktı. Bu nasıl mümkün olabilir? Nikotin, midedeki boşaltımı geciktirir. Bu gecikme sayesinde alkolün parçalanmak için gerekli zamanı olur ve böylece sigara içen kişinin kanına karışmaz.

S. E. Parnell, J. R. West, W. J. A. Chen, "Nicotine decreases blood alcohol concentrations in adult rats: a phenomenon potentially related to gastric function" [Nikotin yetişkin farelerde kandaki alkol konsantrasyonunu azaltır: potansiyel olarak mide fonksiyonları ile ilgili bir olgu], *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* (2006) 30, 8, s. 1408-1413.

R. D. Johnson, M. Horowitz, A. F. Maddox, D. J. C. Shearman & J. M. Wishart, "Cigarette smoking and rate of gastric emptying: effect on alcohol absorption" [Sigara içme ve mide boşaltımı oranı: alkol alımı üzerindeki etkisi], *British Medical Journal* 302 (1991), s. 20-23.



VOTKA İLE RED BULL'U KARIŞTIRMAYIN (BU SİZİ KANATLANDIRMAZ)

İçkinizi Red Bull ile karıştırmak sizi daha uzun süre dans pistinde tutuyor değil mi? Brezilya'daki Sao Paulo Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, aksini kanıtlamak için izninizi istiyor. Bir grup sağlıklı erkeğe her hafta yeni bir içki verildi. Bu içkilerin içinde bazen alkol, bazen de alkol ve Red Bull vardı. İçtikten bir saat sonra bu kişiler bisiklete bindirildiler ve belirli bir kalp ritmine ulaşana kadar pedal bastılar. Araştırmacılar değişik aralıklarda, oksijen alımını, kan basıncını ve kandaki glikoz oranlarını ölçtüler. Testler, Red Bull'un kanatlandırmadığının ötesinde, alkolü enerji içeceği ile karıştırmanın gönüllülerin zindeliklerinde de kayda değer bir etki yaratmadığını gösterdi.

İki sene sonra aynı araştırmacılar alkol ile enerji içeceğini karıştırmanın psikolojik etkilerini incelediler. Gönüllüler kendilerini, sadece votka ile kıyaslandığında votka Red Bull içtiklerinde çok daha zinde ve dikkatli hissettiler.

Fakat reaksiyon ve koordinasyon testleri votka Red Bull içenlerin sadece votka içenler kadar kötü sonuçlar aldığını gösterdi. Alkol ölçümlerinde de hiçbir fark yoktu. Sonuç: İçkimize enerji içeceği karıştırmak bizi pervasız yapar.

S. E. Ferreira, M. T. de Mello, “Does an energy drink modify the effects of alcohol in a maximal effort test?” [Bir enerji içeceği, azami efor testlerinde alkolün etkisini değiştirir mi?], *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 28, 9 (2004), s. 1401-1412.

S. E. Ferreira, M. T. de Mello, “Effects of energy drink ingestion on alcohol intoxication” [Alkol zehirlenmesinde enerji içeceği kullanımının etkileri], *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 30, 4 (2006), s. 598-605.

**İÇKİ İÇİN
(VE DAHA UZUN YAŞAYIN)**



Bilimciler alkolün yararları ve zararları hakkında yıllardır tartışıyor. Kırmızı şarabın kalp krizi riskini azalttığı düşünülürken aynı zamanda alkol çeşitli kanser tiplerinin

oluşma riskini arttırıyor. Ne yapmak lazım? İçmeli mi, içmemeli mi?

Değişken sonuçlar çıktığında, bilimciler nihai cevabı bulmak için çeşitli araştırmaların verilerini karşılaştırdıkları bir üst-araştırma yaparlar. Campobasso'daki İtalyan Katolik Üniversitesi, alkol alımı ve ölüm verileriyle ilgili 34 araştırmayı inceledi. Bir milyondan fazla kişiyi kapsayan verilerde, ılımlı içicilerin (günde iki bardağa kadar) hiç içmeyenlere kıyasla daha uzun yaşadığı açıkça görülüyordu. Fakat dikkatli olun; “günlük tavsiye edilen dozu aşarsanız” tehlike bölgesine girersiniz.

Ne tip alkol içtiğinizin bir önemi var mı? Hollanda'daki Wageningen Üniversitesi ile Toplum ve Çevre Sağlığı Bakanlığı'nın 40 sene boyunca devam eden araştırmada topladıkları sonuçlara bakılırsa, öyle gözüküyor. İlimli şarap içicilerinin, diğer alkol tüketicilerine kıyasla ortalama iki sene ve hiç içki içmeyenlere kıyasla neredeyse dört sene daha uzun yaşadığını ortaya çıkardılar.

A. di Castelnuovo, S. Costanzo, “Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies” [Alkol dozu ve erkek ve kadınlarda ölüm oranı: geleceğe yönelik 34 çalışmanın güncellenmiş üst-analizi], *Archives of Internal Medicine* 166 (2006), s. 2437-2445.



**HOLİGANLARDAN
BAHSEDİN
(VE TRIVIAL
PURSUIT'İ
KAZANIN)**

Boş zamanlarınız için **7** tuyo



BOWLING OYNAMAYA TANIMADIKLARINIZLA GİDİN

Bu, Pennsylvania Üniversitesi'nden Tayyab Rashid için büyük bir sürpriz olmuştu. Psikolog, 85 öğrencisini bir çalışma için kampustaki bowling salonuna yolladı. Bazılarına tek başlarına oynamaları için bir kulvar verilirken, diğerleri dörtlü gruplar halinde oynadılar. Oynamaya başlamadan ve oyunu bitirdikten sonra, katılımcılar o anda ne kadar mutlu olduklarını anlatan kapsamlı bir anket doldurmak zorundaydılar. Tahmin edilen, tek başına oynayanların gruplar halinde oynayanlara kıyasla daha az mutlu olduklarıydı. Bu aşağı yukarı doğru çıktı.

Yine de garip bir şeyler oluyordu. Bazı gruplar dört arkadaştan oluşurken, Rashid diğer gruplara birbirini hiç tanımayan insanları koymuştu. Beklenenlerin tam aksine, yabancılarla kulvarlarını paylaşan oyuncular, arkadaşlarıyla oynayanlara kıyasla daha eğlenceli bir akşam geçirmişlerdi. Bu nasıl mümkün oluyordu? Rashid, yeni insanları tanımak konusundaki gerginliğin rolü olduğunu

düşünüyor. Dahası, arkadaşlar arasında genelde eski gazeteler mevcuttur. Bir grup yabancı ise beyaz bir sayfa açar.

T. Rashid, "Bowling alone or with others: who is happier?"
[Bowling, yalnız başına mı, diğerleri ile mi: Kim daha mutlu?]
Poster presented at the Fourth International Positive Psychology Summit, Washington DC (2005).

HİLE YAPIN (VE HER "KAVANOZDA KAÇ BEZELYE TANESİ VAR" YARIŞMASINI KAZANIN)



Hiçbir panayır gezisi "kaç bezelye tanesi var" oyunu oynamadan bitmez. Bahisçiler, içindeki bezelye tanesi adedini tahmin edecekleri kavanozun durduğu tezgahın

önünde, Fas tatili kazanma hayaliyle sıraya girerler. Peki, ama nasıl olacak? Cevabı bulmak için yüz seneden fazla geriye gitmemiz gerekir. 1906 yılında Charles Darwin'in üvey kuzeni, İngiliz bilimci Francis Galton, Plymouth'taki Batı İngiltere Besi ve Kümes Hayvanları Sergisi'ni ziyaret etti. Ziyaretçilerden, bir öküzün ağırlığını tahmin etmeleri isteniyordu. Altı sent ödeyen herkes şansını deneyebiliyordu. Yalnızca kasaplar, çiftçiler ve sığır tüccarları değil, toplumun sıradan üyeleri de katıldı. Daha sonra Galton, 787 katılımcının tahminlerini analiz etti. Şaşkınlıktan neredeyse sandalyeden düşüyordu. Tahminlerin ortalaması 1,197 pounddu (543 kg). Kesilen sığır kaç kilo geliyordu dersiniz? 1,198 pound (543,4 kg). Grup, bütün olarak fevkalade zeki görünüyordu.

Bu bir tesadüf müydü? Kesinlikle değildi. Bu olgu, Galton tarafından bilim dergisi *Nature*'da yayımlandıktan sonra sıkça gündeme geldi. Bunun sebebi neydi? Çok yüksek olan tahminler, çok düşük olan tahminleri dengeliyordu. Sonuçta aşırıları birbirini yok ediyordu. Peki, sonuç nedir? Eğer bir kavanozdaki bezelye tanelerinin adedini tahmin etmeniz gerekirse, yanınıza çokça arkadaş alın ve onların tahminlerinin ortalamasını söyleyin. Eğer arkada-

şınız yoksa diğer katılımcıları izleyip tahmininizi onların-
kilere göre ayarlayın.

F. Galton, “*Vox populi*” [Halkın sesi] *Nature* 75 (1907), s. 450-451.



TAŞ MI SEKTİRECEKSİNİZ? DOĞRU AÇIYI YAKALAYIN!

Amerikalı Kurt Steiner, parlak sarı tişörtü ve beyzbol şapkasının altındaki uzun saçlarıyla, 2002 yılında taş sektirme Guinness dünya rekorunu kırdı. Attığı taş, Pennsylvania, Franklin’de suyun yüzeyinde en az 40 kez sekti.

Bu “spordaki” başarısının sırrı neydi? Marsilya’daki Provence Üniversitesi’nden Christophe Clanet kendine bu soruyu sordu. Laboratuvarında çeşitli ağırlık, şekil ve ebattaki alüminyum(!) taşları bir su kütesinin üzerinde denedi. Taşın fırlatılma ve dönme hızını ve suya çarpma açısını sürekli değiştirdi. Clanet yüksek hızlı bir video ka-

merayla seken taşı filme aldı ve taş sektirme şampiyonları için aşağıdaki tavsiyeleri oluşturdu:

1. Yassı bir taş seçin.
2. Hızlı fırlatın. Dünya rekortmeni Steiner, taşı muhtemelen saatte 72 km hızla fırlatıyor.
3. Taşın kendi etrafında dönmesini sağlayın, böylece rotasında kalacaktır.
4. Taşın suya yaklaşık 20 derecelik bir açı ile çarptığından emin olun. Böylece temas mümkün olduğu kadar kısa olacaktır ve en az enerji kaybolacaktır.

C. Clanet, F. Hersen, L. Bocquet, “Secrets of successful stone-skipping” [Taş sektirmede başarının sırrı], *Nature* 247 (2004), s. 29.

L. Rosellini, F. Hersen, C. Clanet, L. Bocquet, “Skipping stones” [Taş sektirme], *Journal of Fluid Mechanics* 543 (2005), s. 137-146.



HOLİGANLARDAN BAHSEDİN (VE TRIVIAL PURSUIT’İ* KAZANIN)

Nijmegen Üniversitesi’nden bir grup psikolog, gürültücü taraftarlarla kuşatılmış halde futbol stadına doğru yürüyordu. Bir tanesi yerde boş bir bira kutusu gördüğünde kendini kontrol edemedi ve sıkı bir şut çekti. Arkadaşları kendi kendilerine bunu niye yaptığını sordular. Bilinçsizce civardaki holiganların davranışlarını mı kapmıştı?

Araştırmacı Ap Dijksterhuis bu teoriyi laboratuvarında denemeye karar verdi. Gönüllülerinden “futbol taraftarları”yla ilişkilendirdikleri özellikleri yazmalarını istedi. Diğer bir kontrol grubu ise hiçbir şey yapmadı. Ardından herkese Trivial Pursuit oyunundan 42 soru verildi. Ne oldu dersiniz? Taraftarlar üzerinde düşünmüş olan grup diğerine kıyasla daha düşük puan aldı. Dijksterhuis aynı

* Kart çekerek oynanan bir genel kültür oyunu (ç.n.).

zamanda tam ters bir etkiyi de fark etti: Öncesinde profesörlerle ilgili kafa yormak Trivial Pursuit sorularında daha yüksek puan almaya sebep oluyordu.

Bu bilinçsiz etki kavramı psikolojide “hazırlama” olarak bilinir: Yaşlı insanlarla ilgili düşünürseniz yavaş yürümeye başlarsınız, holiganlarla ilgili düşünmek zekanıza sekte vurur. Dijksterhuis’e göre, Trivial Pursuit oynamadan önce, kendinizi, örneğin bilinçli olarak profesörlerle ilgili gerçekten çok yoğun düşünerek hazırlayabilir misiniz, tam olarak bilinmiyor. Ancak, rakiplerinizin şansını azaltmak mümkün: Holiganlarla ilgili bir muhabbet açiverin.

A. Dijksterhuis, A. van Knippenberg, “The relation between perception and behaviour, or how to win a game of Trivial Pursuit” [Algılama ile davranış arasındaki ilişki veya Trivial Pursuit oyunu nasıl kazanılır], *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998), s. 865-877.

GÜNEŞ KREMİNİ BOL KULLANIN (AKSİ TAKDİRDE KREM İNTİKAM ALIR)



Cildimizi koruması gereken bir ürün olan güneş kreminin cilde zarar verebileceğini öğrenmek şaşkınlık yaratabilir. Bu da nedir şimdi?

Eğer cilt molekülleri güneş ışığına maruz kalırsa ultraviyole (UV) ışınlarını emer. Bu işlem sırasında serbest oksijen radikalleri açığa çıkar, ki bunlar zaman içinde yaşlılık kırışıklıklarından deri kanserine kadar her türlü berbatlığa sebep olur. Şanslıyız ki, deriye nüfuz eden UV ışınlarını azaltan UV filtreli güneş kremleri mevcut. Güneşten kavrulan California Üniversitesi'nden Kerry Hanson bu kremlerin garip bir özelliğini keşfetti. Güneş kreminin UV filtreleri cilt tarafından emildiğinde, güneş ışığının etkisi altında bunlar kendileri serbest oksijen radikalleri yaratıyordu. Böylece güneş kremi, radikallerin doğal oluşumuna katkıda bulunuyordu. Krem kullanmaktan vaz mı geçelim o zaman? Kesinlikle hayır. Bu etki sadece yetersiz miktarda krem kullanıldığında ortaya

çıkıyor. Dolayısıyla tavsiyemiz şu: Güneşlendiğiniz günlerde düzenli olarak yüksek faktörlü bir krem sürün. Ve cimrilik yapmayın.

K. M. Hanson, E. Gratton, C. J. Bardeen, "Sunscreen enhancement of UV-induced reactive oxygen species in the skin" [Deride UV ile uyarılmış reaktif oksijen türlerinin güneş kremiyle artması], *Free Radical Biology and Medicine* (2006).

**GRUP FOTOĞRAFI MI
ÇEKTİRİYORSUNUZ? ÖNCE HESAP
MAKİNESİNİ KAPIN**



İşte herkesin gülümsediği bir aile fotoğrafı daha... Ancak, gözleriniz kapalı çıkmış. Fotoğrafçınızın Piers Barnes'in hesaplamalarından habersiz olma ihtimali çok yüksek. Avustralyalı fizikçi, herkesin gözlerinin açık çıktığından yüzde 99 emin olmak için bir fotoğrafçının kaç

fotoğraf çekmesi gerektiğini hesaplayan bir formül geliştirdi. Öncelikle insanların fotoğrafları çekilirken ne sıklıkta göz kırptıklarını tespit etti: yaklaşık dakikada on kez. Daha sonra her göz kırpmanın yaklaşık çeyrek saniye sürdüğünü buldu. İyi ışıklandırılmış bir ortamda fotoğraf çekmek için 8 milisaniye gerektiğini varsaydı. Oldukça dolaysız istatistikleri kullanarak hoş, katlanarak yükselen bir eğriye ulaştı. Ancak, birçok fotoğrafçı basitlikten yana olduğu için, bir de pratik bir hesap yöntemi geliştirdi: Eğer ışık iyiye gruptaki kişi sayısını üçe, eğer ışık kötüyse ikiye bölün. Bu hesaplamanın sonucu, çekmeniz gereken fotoğraf adedini verir. Örneğin, eğer güneşli bir günde mini golf sahasında 11 kişilik bir aile poz veriyorsa, en az dört fotoğraf çekin. Eğer aynı grup, loş bir restoranda ellerinde biraları ile poz vermek istiyorsa, o zaman en az altı kare çekin. Barnes'ın kuralı 20 kişiye kadar olan gruplar için geçerli.

N. Svenson, P. Barnes, "Blink-free photos, guaranteed" [Gözler açık fotoğraflar garanti edilir], *Australasian Science* 10 (2006), s. 48.



BİR KÖPEK EDİNİN (VE YENİ ARKADAŞLIKLAR KURUN)

Bir köpek pek çok şeye iyi gelir. İngiltere'deki Warwick Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, bir kadına yedi gün boyunca Labrador türü beyaz bir köpek arkadaşlık etti. Hayvan, kadının her zamanki günlük aktivitelerinde yanındaydı: çocukları gidecekleri yerlere bırakmak, alış-veriş yapmak ve üniversitede çalışmak. Körlere eşlik etmek üzere özel olarak eğitilmiş olan köpeğin diğer insanlarla temas kurması, örneğin insanların yanına gitmesi ya da onlara havlaması yasaktı. Aynı zamanda kadının da uyması gereken katı sosyal kurallar vardı – tanıdık bir kişi gördüğünde önce kendisinin selam vermesine izin verilmiyordu. Göze çarpmayan bir gözlemci bu ikiliyi takip etti ve düzenli bir şekilde, baş ile verdiği selamlar, gülümsemeler, kısa sohbetler, uzun sohbetler ve bunun gibi kategorilere bölünmüş tüm sosyal etkileşimlerinin kaydını tuttu. Sonuç şöyledi: Kadın köpeklerle beraber olduğunda, yalnız olduğu zamanlara kıyasla daha çok temas kurdu. Özellikle

yabancılar kadınla dikkat çekecek kadar çok temas kurdu-
lar: köpek olmadığı zaman haftada üç kez, fakat köpeğin
olduğu hafta boyunca 65 kez. Açıklaması ortada: Emin ol-
dukları bir sohbet konusu olduğunda insanlar birbirleriyle
daha kolay konuşurlar.

J. McNicholas, G. M. Collis, “Dogs as catalysts for social inte-
ractions: robustness of the effect” [Sosyal etkileşimde katalizör
olarak köpek: etkinin sağlamlığı], *British Journal of Psychology*
91 (2000), s. 61-70.

**İLK ÖPÜŞME?
BAŞINIZI SAĞA
DOĞRU EĞİN**

Daha iyi bir aşk hayatı
için **14** tüyo



33



ÇAPKINLIK PEŞİNDEYSENİZ GÖZLÜK TAKMAYIN

Hareketli bir gece olmalıydı. Warwick Üniversite-si'nden sağlık psikoloğu June McNicolas, bir otobüs do-lusu uzağı göremeyen öğrencisini Londra'nın prestijli bir gece kulübüne götürdü. Gönüllülere verdiği görev açıktı: flört, flört, flört! Bu 38 gönüllü, gündelik hayatlarında göz-lük veya kontaktens kullandıkları için seçilmişlerdi. Deney için üç gruba ayrıldılar: Birinci gruptakiler normal olarak kullandıkları optik yardımcıları değiştirmediler; ikinci gruptakiler gözlüklerini lensle değiştirdiler; üçüncü grup-takiler ise lenslerini gözlükle değiştirdiler.

Olaydan sonra öğrencilerden bir anket doldurmaları is-tendi. Sonuçlar, gözlüklerini lensle değiştirenlerin yüzde 85'inin bu yüzden kendilerine güvenlerinin arttığını gös-teriyordu. Gözlük takanların durumu daha kötüydü: Yüzde sekseni kendini lensle olduğundan daha az çekici hissetmişti. Araştırmacı McNicolas'a göre bu sadece hayal gücü değildi. Gözlükleriniz, ne kadar son moda olsa da,

vücudunuzun en çekici parçası olan gözlerinizi perdeler. Flört eden öğrencilerin başarı oranı çok şey anlatıyordu. Gözlük takanlara kıyasla lens kullananlar dört kez daha fazla öpüşüp koklaşmışlardı.

J. McNicolas, Psikoloji Anabilim Dalı, Warwick Üniversitesi



ONSUZ YAPIN (ÇÜNKÜ SPERM SİZİ MUTLU EDER)

SADECE KADINLAR İÇİN

Son yıllarda devlet, yaptığı kampanyalarla bizi güvenli seks yapmaya yönlendiriyor. Fakat bilin bakalım ne oluyor? Kadınlar prezervatif kullanmadan seks yaptıklarında bunalıma girme ihtimalleri azalıyor. New York Eyalet Üniversitesi'nden Gordon Gallup, 239 öğrencisine yatakta

partnerlerinin ne sıklıkta prezervatif kullandıklarını sordu. Bir anket yardımıyla, hanımları potansiyel bunalım semptomları açısından değerlendirdi. Sonuçlar şöyle çıktı:

1. Prezervatif kullanmayan kadınlar kullananlara kıyasla daha mutlu.

2. Hiç seks yapmayan kadınlar prezervatif kullananlar kadar mutlu.

3. Prezervatif kullanmayan kadınlar, seks yapmadıkları süre uzadıkça daha mutsuz oluyorlar.

Bunlara dayanarak Gallup, spermin kadınları mutlu eden bir şey ihtiva etmesi gerektiği sonucuna vardı. Araştırmacı, henüz bu “muzipliğin” spermin anal veya oral yoldan alımı ile ilgili de geçerli olup olmadığını incelemedi.

G. Gallup, R. Burch, “Does semen have antidepressant properties?” [Meninin antidepresan özellikleri var mıdır?], *Archives of Sexual Behaviour* 31, 3 (2001), s. 289-293.



ÇEVİRİMİÇİ FLÖRT EDENLER: GELİRİNİZİ ABARTIN

SADECE ERKEKLER İÇİN

Yaş: 27

En sevdiği yemek: Etli ve patatesli lahana

Hobileri: Yüzmek ve korku romanları okumak

Ne arıyor: Vahşi geceler

Böylece çevrimiçi flört profiliniz tamamlanmış oluyor. Şimdi oturup, gelen cevapları izleme zamanı. Fakat bir sebepten dolayı, profilinize tıklayan insanların sayısı hiç de beklediğiniz gibi değil. Bunu arttırmak için bir şey yapabilir misiniz? Kesinlikle evet.

Chicago Üniversitesi'ndeki Amerikalı ekonomistler, internette eş arayanlar arasında kimlerin en başarılı olduğunu araştırdı. Bir çöpçatanlık sitesi onlara inanılmaz miktarda veri sağladı. Araştırmacılar, flört etmek isteyenlerin üç aylık bir süre içinde hangi profilleri ziyaret ettiğini, sonuç olarak kimle kontak kurduklarını ve telefon numaraları ile elektronik posta adreslerini verip vermediklerini

kaydettiler. 250.000 doların üstünde geliri olanların, maaş çekinin üstünde 50.000 dolar yazanlara kıyasla 2,5 kat daha fazla ilgi gördükleri ortaya çıktı. Kadınların gelirleriyle ilgili övünmeleriye hiçbir şey değıştirmedi. Araştırmanın diğerk etkileyici sonuçları ise şunlardı:

- Düzenli ilişki aradığını söyleyen erkekler ortalamanın üstünde sayıda yanıt aldılar.

- Eğer bir erkek gelgeç bir ilişki peşinde olduğunu söylerse, ortalama yüzde 42 oranında daha düşük e-posta alıyordu. Ancak, kısa dönemli macera peşinde olduğunu söyleyen kadınlar daha popülerdi.

- Flörtçülerin en az yüzde 30'u profillerine bir veya daha çok fotoğraf koyuyordu. Fotoğrafi olan erkekler, olmayan erkeklere kıyasla 1,5 kat daha fazla cevap aldılar; oysaki fotoğrafı olan kadınlar olmayanlara kıyasla 2 kat daha fazla yanıt aldılar.

G. Hitsch, A. Hortascu, D. Ariely, "What makes you click? Mate preferences and matching outcomes in online dating" [Neden tıklıyorsunuz? Arkadaşlık tercihleri ve çevrimiçi flörtte eşleşme sonuçları], MIT Sloan Research paper 4603-06 (2006).



TEHLİKEYE ATILMASINA İZİN VERİN (VE SİZİ DAHA ÇOK SEVECEKTİR)

SADECE KADINLAR İÇİN

Bir nehrin 70 metre yukarısında dingildek bir yaya köprüsü, araştırma projesi yapmak için iyi bir yer olur, diye düşündü British Columbia Üniversitesi'nden Don Dutton. Bir kadın röportajcıya, köprüyü geçen ve yaşları 18 ile 35 arasında olan erkeklerle görüşmesini söyledi. Röportajcı, onlara güzel bir çevrenin yaratıcılık üzerindeki etkisini araştırdığı bir proje üzerinde çalıştığını anlattı ve yanında taşıdığı fotoğraftaki genç kadınla ilgili kısa bir hikâyeye yazmalarını rica etti. Röportajcı, denekler hikâyelerini bitirdiklerinde bir kâğıt parçası kopardı ve üzerine telefon numarasını yazıp, eğer çalışmasıyla ilgili soruları olursa onu arayabileceklerini söyledi.

Gerçekte bu araştırmanın, güzel çevrenin yaratıcılık

üzerindeki etkileriyle hiçbir ilgisi yoktu. Bu, erkeklerin heyecan verici bir şey yapmanın hemen ertesinde uyarıldıklarını görmek için düzenlenmiş bir hileydi. Bu yüzden Dutton, erkeklerin hikâyelerindeki cinsel içeriği 1'den (hiç cinsel içerik yok) 5'e (yoğun cinsel içerik) kadar uzanan bir skalada değerlendirdi. Peki, sonuç ne çıktı? Erkekler kesinlikle heyecan verici şeylerden uyarılıyorlar. Köprüyü henüz geçmiş olanlar, köprüyü geçtikten sonra yakındaki bir parkta 10 dakikadır dinlenmekte olan ikinci bir gruba kıyasla ortalamada en az bir puan fazla aldılar. Fakat hepsi bu değildi. Araştırmacının verdiği numarayı birinci gruptan arayan erkeklerin sayısı da daha fazlaydı.

Kadınlar dingildek bir köprünün üstünden yürüdükten sonra erkek bir araştırmacıdan aynı şekilde uyarıldılar mı? Dutton bunu da araştırdı. Sonuç utanç vericiydi: hayır.

D. G. Dutton, A. P. Aron, "Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety" [Yoğun kaygı altında cinsel çekiciliğin yükseldiğine dair bazı bulgular], *Journal of Personality and Social Psychology* 30, 4 (1974), s. 510-517.



ASLA BİR ŞİŞME KADINI ÖDÜNÇ ALMAYIN

Grönland, Nanortalik'te yerel bir hastanede çalışan doktor Harold Moi ve hemşire Ellen Kleist, bir trol teknisinin kaptanı muayene için onlara başvurduğunda şaşkına döndüler. Adam birkaç hafta önce belsoğukluğuna yakalanmıştı. Bu gerçekten garipti, çünkü adam son üç aydır kadın olmayan bir teknedeydi. Herhangi bir eşcinsel teması olmuş muydu? Adam böyle bir durumun olmadığını söylüyordu. Fakat biraz tereddüt ettikten sonra hasta, bir keresinde motorda bir sorun olduğunu söylemek için makinistin kapısını çaldığını itiraf etti. Makinist motora bakmak için çıktığında kaptan, adamın yatağında bir şişme kadın görmüştü. Cazibesine karşı koyamamış ve şişme kadınla gizli bir aşk yaşamak için kabine girmişti. Birkaç gün sonra, sağlık sorunları başlamıştı.

Belsoğukluğunun şişme kadından geçip geçmediğini anlamak için makinist arandı ve sonunda bulundu. Ve öyle görülüyordu ki, onda da aynı hastalık vardı. Kaptan kapıyı

çalmadan hemen önce plastik vajinanın içine boşaldığını itiraf etti. Mo ve Kleist bu vakayı o kadar ilginç buldular ki yayımlamaya karar verdiler. Bu, bir hastalığın şişme kadın tarafından taşınmasının ilk bilimsel örneği oldu. 1996 yılında, yayınları için Ig Nobel ödülü aldılar. Bu, insanı önce güldüren sonra da düşündüren bilimsel çalışmalara verilen bir ödüldür.

E. Kleist, H. Moi, "Transmission of gonorrhea through an inflatable doll" [Belsoğukluğunun şişme kadın aracılığıyla bulaşması], *Genitourinary Medicine* 69, 4 (1993), s. 322.

CLITOFİNG'E DİKKAT EDİN (DİĞER SEKS OYUNCAKLARINA DA)



Laboratuvarda, aralarında unutulmaz Clitofing, Crystal Jellies Double Dong, Anneau d'érection ve Spectra Gels Anal Plug da olmak üzere sekiz adet yapay penis şeklinde

seks oyuncacı olması, Hollandalı araştırma organizasyonu TNO'da hiç de o kadar heyecan yaratmamıştı.

Hollanda, Apeldoorn'daki araştırmacılar, oyuncakları 1 milimetreye 2 milimetre ölçüsünde küçük parçalara kes-tiler. Sonra da onları kimyasal bir analize tabi tuttular. Temel soru şuydu: Ftalat içeriyorlar mıydı? Bu kimyasallar plastikleştirici olarak kullanılır. Plastiğin yumuşak ve esnek olmasını sağlar fakat insan sağlığına zararlıdır: Dengesiz hormonal faaliyetlere, karaciğer ve böbrek sorunlarına ve muhtemelen kansere sebep olurlar.

Beklendiği üzere oyuncakların çoğunda yumuşatıcıya rastlandı. Sekiz tanesinin yedisinde yüksek düzeyde mevcuttu. Sadece Cyber Pussy plastikleştirici ihtiva etmiyordu. Bu durum araştırmacıların, cinsel oyuncaklarla seksin bile güvenli olmadığına dair korkutucu bir sonuca varmasına sebep oldu. Herhalde insanlar emin olmak için onları kullanırken de prezervatif takacaklar.

R. J. B. Peters, M. M. G. Houtzager, "Determination of phthalates in sex toys" [Cinsel oyuncaklarda ftalat tespiti], TNO Built Environment and Geosciences (2006), TR 2006/372.



SEKS HAVASINDA MISINIZ? SADECE TEKLİF EDİN!

Fiziksel özellikleri “birazcık cazibesiz ile az çok çekici” arasında değişen dört erkek ve dört kız öğrenciye alışılmadık bir görev verilmişti. Florida Eyalet Üniversitesi’nden araştırmacı Russel Clark, birinden hoşlandığımızda ne kadar dolaysız hareket edebileceğimizi keşfetmek istedi. Öğrencileri, çekici yabancılara yaklaşma göreviyle kampusa yolladı. Şöyle demeleri gerekiyordu: “Kampusta dikkatimi çekiyorsun. Seni çok çekici buluyorum”. Ardından da şu sorulardan birini sormaları gerekiyordu:

1. Benimle bu akşam çıkar mısın?

2. Bu akşam evime gelir misin?

3. Benimle bu akşam yatar mısın?

Muhatapları nasıl tepki verdiler? Kendisine soru sorulanların yarısından fazlası, çıkmaya hazırdı ve kadınların sayısı erkeklerden biraz daha fazlaydı. Fakat ikinci ve üçüncü soruda cinsler arasında belirgin bir ayrılık ortaya çıktı. Kadınlar tanımadıkları bir adamın evine gitmeyi ve onunla yatmayı kesinlikle istemiyorlardı. Peki ya erkekler? Onlar çok hevesliydi. En azından dörtte üçü bir yabancıyla yatağa girmeye hazırdı. Hatta bazıları “akşama kadar beklemek zorunda mıyız” veya “bu akşam olmaz ama yarın tamam” şeklinde cevap verdiler.

Talep tipi	Çıkma	Ev	Yatak
Erkek Sorarsa	%56	%6	%0
Kadın Sorarsa	%50	%69	%75

Sosyal biyoloğun bu değişen tepkiler için bir açıklaması var. Hem erkekler hem de kadınlar sağlıklı çocuklar yetiştirmek isterler. Bu amaca ulaşmak için erkeğin sadece menisini doğru zamanda doğru yere emanet etmesi yeterli. Fakat kadının biraz daha titiz olması gerek. Hayatta sadece

belirli sayıda çocuk sahibi olabilir. Dolayısıyla babayı dikkatle seçmek onun yararınadır. Bu zaman alır. Dolayısıyla hemen yatağa atlamak akla yatkın olmaz.

R. D. Clark III, E. Hatfield, "Gender differences in receptivity to sexual offers" [Cinsel tekliflere karşı isteklilikte cinsiyet farkları], *Journal of Psychology and Human Sexuality* 2 (1989), s. 39-55.



ZEVKİ MAKSİMUMA ÇIKARMAK İÇİN: BERABER YAPIN

Birisiyle seks yapmak, kendi başınıza yapmaktan daha güzeldir. Daha net ifade etmek gerekirse: Dört kat daha güzeldir. İskoçya'daki Paisley Üniversitesi'nden Stuart Brody ve arkadaşları, eski bir Alman araştırmasının sonuçlarını tekrar analiz ettiklerinde bu sonuca varmışlardı. Bu proje için öğrenciler, gelip laboratuvarında sevişmelerini

söyleyen bir gazete ilanıyla davet edildiler. Bu olay için mekân, erotik filmler gösteren bir televizyonla dekore edildi. Bazı katılımcılar partnerleriyle seks yaparken, diğerleri mastürbasyon yaptılar. Bu arada kan değerleri kontrol edildi. İlginin merkezi, zevk duygusunu yaratan prolaktin hormonuydu. Peki, ne oldu? Hem kadınlar hem de erkeklerde, mastürbasyonla tetiklemeye kıyasla, penetrasyon sayesinde yaşanan orgazm sonrasında bu hormon dört kat daha fazlaydı. Bu garip değil mi? Aslında evrimsel bakış açısından gayet anlaşılır. Üremek ve insan ırkını devam ettirmek için var oluyoruz. Dolayısıyla buna ulaşmaya yönelik faaliyetler ödüllendiriliyor.

S. Brody, T. H. C. Krüger, "The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety" [Orgazm sonrası prolaktin artışı, mastürbasyona kıyasla birleşme sonrasında daha fazladır ve daha büyük bir doygunluk sağlar], *Biological Psychology* 71 (2005), s. 312-315.

İLK ÖPÜŞMEDE BAŞINIZI SAĞA DOĞRU EĞİN



Bir süredir hissediliyordu fakat şimdi gerçekleşecek. Yeni bir aşk ateşi, dudaklarda bir tat ile ilk öpücük. Sadece tek bir uygulama sorunu var: Burunlarınızın çarpışmasını engellemek için başınızı ne tarafa eğmelisiniz?

Sağı seçin; insanların yüzde 65'i ile aynı şeyi yapıyor olacaksınız. Bu keşif Almanya'daki Bochum Ruhr Üniversitesi'nde Onur Güntürkün tarafından yapıldı. Psikolog, çok değişik ülkelerden insanların bulunduğu havaalanları, tren istasyonları ve diğer kamuya açık alanlarda 124 öpüşmeyi gizlice izledi. Güntürkün'ün âşıkane puantaj cetveli, sevgililer gününden hemen önce dünyanın en prestijli bilim dergilerinden *Nature*'da yayımlandı.

Bunun ötesinde, genç ve doğmamış bebekler üzerinde (hamile kadınların ekogramlarını tarayarak) yapılan araştırma, başımızı sağa doğru eğme eğilimimizin ilk öpüşmeden çok daha önce başladığını gösterdi.

O. Güntürkün, "Adult persistence of head-turning asymmetry" [Yetişkinlerin başı eğme asimetrisi kararlılığı], *Nature* 421 (2003), 6924, s. 711.

SADECE ERKEKLER İÇİN



DİĞER ERKEĞİ SEYREDİN (VE SPERMLERİNİZ GÜÇLENSİN)

Sarah Kilgallon'un deneyine katılan 52 heteroseksüel erkeğin iki tam gün boyunca seks yapmasına izin verilmişti. Bu perhiz süresi sonrasında, Batı Avustralya Üniversitesi'nden evrim biyoloğu, bu erkeklerin hepsine, içinde uyarıcı malzemeler olan mühürlü birer zarf verdi. Gönüllüler özel mekânlarına çekilip, küçük hediyelerini açtılar. Grubun yarısına iki erkek ve bir kadının açık saçık fotoğrafları, diğer yarısına ise üç kadının pornografik resimleri verildi. Ardından adamların işe koyulmaları gerekiyordu. Fotoğraflara bakarken spermlerini bir laboratuvar bardağına boşalttılar, boşalma süresini not ettiler, değerli yüklerini kollarının altında veya pantolon ceplerinde sıcak tutarak, iki saat içinde laboratuvara yetiştirdiler. Orada Kil-

gallon, her iki grubun da sperm kalitelerini kontrol etti.

Sonuç neydi dersiniz? İki adam ve bir kadın fotoğrafı tarafından uyarılan erkeklerin spermleri daha aktifti. Kilgallon bu durumu sperm rekabeti teorisini kullanarak açıklıyor: Bir erkek, bir rakip gördüğünde daha güçlü spermler üretir.

S. G. Kilgallon, L. W. Simmons, "Image content influences men's semen quality" [Görüntünün içeriği erkeklerin meni kalitesini etkiler], *Biology Letters* 1 (2005), s. 253-255.

SADECE KADINLAR İÇİN

BİR ÖĞRETMENLE EVLENMEYİN



Bir erkek *Playboy* dergisine baktıktan sonra karısını daha az mı çekici bulur? Evet, aynen öyle diyor Amerikalı psikolog Douglas Kenrich'in 1989'da yaptığı bir araştırma. Hatta daha da beteri: Çok sayıda seksi fısıltı gördükten sonra erkekler bütün ilişkilerini daha olumsuz değerlen-

dirirler. Indiana Üniversitesi'nden evrim psikoloğu Satoshi Kanazawa bunun çok ilginç olduğunu düşündü. Bunun, gün içinde bir sürü genç kadınla temas kuran erkekler için anlamı neydi? Onlar, tüm bu dışiler evlilikleriyle ilgili hissettikleri konusunda dikkatlerini dağıttığı için, boşanmaya daha mı meyilliydiler? Kanazawa, çok sayıda Amerikan vatandaşının mesleki ve evlilik statüsünü içeren General Social Survey verilerini inceledi. Tezini, birçoğu en doğurgan yaşlarındaki kadınlarla kuşatılmış erkek öğretmenler üzerinde denedi. Sonuç neydi? Evet, erkek öğretmenler diğer meslek gruplarındaki hemcinslerine nazaran daha sık boşanıyorlar. Bir lise öğretmeni veya bir üniversite öğretim görevlisiyle evli kadınlar özellikle risk altındalar. Bir ilkokul öğretmeniyle evli olan kadınların ise bir şeyden korkmasına gerek yok.

S. Kanazawa, M. C. Still, "Teaching may be hazardous to your marriage" [Öğretmenlik evliliğiniz için zararlı olabilir], *Evolution and Human Behaviour* 21 (2000), s. 185-190.

BİRBİRİNİZE İYİ ZAMANLARINIZDA DESTEK OLUN



İyi bir ilişkinin belirtileri nelerdir? İki kişinin zor zamanları beraber atlatması değil midir? Ancak, California Üniversitesi'ne göre bir gösterge daha var: o da, eşlerin iyi zamanlarında birbirlerine nasıl davrandıkları.

Psikologlar 79 heteroseksüel çiftten son zamanlarda yaşadıkları bir iyi ve bir de kötü olayı birbirlerine anlatmalarını istediler. Daha sonra her biri, eşinin tepkileriyle ilgili ne hissettiklerini yazdı. Örneğin, bu mutluluklarını arttırmış mıydı? Bu konuşmalar videoya kaydedilip üçüncü kişilere seyrettirildi. Beklendiği üzere, eşlerin pozitif hikâyeye ilgili tepkileri ne kadar alakadar ve coşkulu ise, hem gönüllüler hem de video izleyicileri tarafından ilişki daha olumlu olarak yorumlandı. İlginçtir ki, kötü olaya karşı verilen tepki daha az önemliydi: Erkekler için bunun, ilişkiden aldıkları tatminle ilgili hiçbir etkisi yoktu.

İki ay sonra çiftler yine aşk hayatlarıyla ilgili sorulara

yanıt verdiler. Burada, eşlerin kamera karşısında pozitif hikâyelerine verdikleri tepkilerin, negatif hikâyelere verilenlere kıyasla ilişkinin gidişatı açısından çok daha doğru gösterge oluşturdıkları açıkça ortaya çıktı. Neden peki? Araştırmacılar, sorunlar karşısında verilen iyi niyetli desteğin tam ters etkileri olabileceğini düşünüyorlar: bir şeylerin ters gittiğinin fark edilmesi ve bunun bir çeşit destekçi/kurban ilişkisinin gelişmesine yol açabilmesi. Pozitif bir hikâyeye coşkuyla verilen bir tepki ise böyle bir tehlike barındırmıyor. Sonuç olarak: Sevdiklerinize tabii ki zor zamanlarında yardımcı olun fakat başarılarını kutlamayı da ihmal etmeyin.

S. H. Gable, G. C. Gonzaga, A. Strachman, "Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures" [Benim için her şey iyi giderken yanımda olacak mısın? Pozitif olaylarda destekleyici tepki açıklamaları], *Journal of Personality and Social Psychology* 91, 5 (2006), s. 904-917.

SADECE ERKEKLER İÇİN

SÜNNET OLUN

Zührevi hastalıklara karşı en iyi korunma yöntemi prezervatiftir. Ancak, güvenli olmayan seks yapıyorsanız sünnetli olmak HIV virüsüne yakalanma riskinizi azaltır. Güney Afrika'nın Johannesburg bölgesindeki French Hospital d'Ambroise Pare'de bedava sünnet duyurusu yapılmıştı. 1,5 sene süren kampanyaya 3724 erkek katıldı. Önce cinsel hayatlarıyla ilgili detaylı bir anket doldurdular. Prezervatif kullanıyorlar mıydı? Kaç kadınla yatmışlardı? Erkekler iki gruba ayrıldılar: Bir grup sünnet oldu, diğer gruptakiler olmadı. Her iki gruptakilerin de yaşları, sosyal konumları, prezervatif kullanımı vs. benzerdi. Katılımcıların hepsi, düzenli aralıklarla zührevi hastalık kontrolü ve anket doldurmak için çağrıldılar. 6 ay sonra sonuç neydi dersiniz? Sünnet olmayanlardaki yüzde 49'luk HIV oranına karşın sünnet olanlarda bu oran yüzde 20'ydi. Kenya ve Uganda'daki araştırmaların sonuçları da Güney Afrika'dakine benzerdi. Araştırma gereği sünnet olmayan erkeklerin de sünnet olabilmesi için araştırmalara son

verildi. Sünnnet HIV virüsüne karşı neden koruyor? Muhtemelen virüs, sünnnet derisinin altındaki nemli bölgede daha uzun süre hayatta kalıp kendini çoğaltabiliyor.

B. Auvert, D. Taljaard, “Randomized, controlled intervention trial of male circumcision for reduction of HIV infection risk: the ANRS 1265 trial” [HIV enfeksiyon riskini azaltmak için erkeklerde sünnnet ile rastlantısal, kontrollü müdahale denemeleri], *PLoS Medicine* 3, 5 (2005), s. 298.



BEBEK EMZİREN ANNELERİ KOKLAYIN (VE SEKS HAVASINA GİRİN)

Chicago Üniversitesi’nde bir koku deneyine katılan 47 kadının, burunlarını hangi kokuya soktuklarına dair fikirleri yoktu fakat bir kısmının cinsel arzularında belirgin artış oldu. Peki, bu şehvet uyandıran parfüm de nereden

çıkılmıştı? Cevabı, bebek emziren annelerdi.

Bilim adına anneler sutyenlerinin içine pamuk bezler yerleştirdiler. Daha sonra bunlar ufak parçalar halinde kesilip, çocuksuz gönüllülerin burunlarının altına sürüldü. Bunu sabahları, akşamları, çok terledikten sonra ve duş aldıktan sonra denediler. Böylece deneysel parfüm havada her zaman mevcuttu.

Günlük olarak doldurmaları istenen anket formunun sonuçları şöyleydi: Bu bereket tanrısı parfümünü koklayan bekar kadınlar, günde yüzde 17 daha fazla cinsel fantezi kurdular. Eşleri olan kadınlarda ise bu oran yüzde 24'tü. Neden süt kokusu, ter ve bebek salyası bu kadar heyecan vericidir? Bu sorunun açık bir evrimsel cevabı var. Bebek sahibi olmak için eğer şartlar doğruysa, kadınlar açısından anneliği teşvik etmek yararlıdır. Genç anneler, kokuları aracılığıyla diğer doğurgan kadınları üremeye teşvik ederler.

N. A. Spencer, M. K. McClintoch, "Social chemosignals from breastfeeding women increase sexual motivation" [Emziren kadınlardan, cinsel güdülemeyi arttırmak için sosyal ve kimyasal sinyaller], *Hormones and Behaviour* 46 (2004), s. 362-370.



**DİŞLERİNİZİ
FİRÇALAYIN
(VE KALP KRİZİ
RİSKİNİ AZALTIN)**

Sağlıklı bir vücut için 6 tüyo

YOĞURT YİYİN (VE NEFESİNİZ TAZELENSİN)



Birisinin nefesinin kötü koktuğunu nasıl anlarsınız? Herhalde koklayarak diye düşünürsünüz. Ancak, Japonya'daki Tsurumi Üniversitesi'ndeki araştırmacılar neyse ki daha az nahoş bir yöntem geliştirdiler: kromatografi. Bu, bir karışımı içindeki bileşenlerin hepsinin değişik hızlarda hareket ettikleri bir ortamdan geçirme tekniğidir. Kromatografi tekniği, tam yoğunluğu belirlenebilen bir test örneğinin üzerine az miktarda gaz veya sıvı eklenmesini içerir. Bir grup gönüllünün nefeslerini test ettikleri bir deneyde Japon araştırmacılar, bozuk yumurta kokusu yarattığı bilinen sülfürlemeye özel dikkat gösterdiler. Kokunun kökleri, dilin gerisindeki derin oyuklarda bulunuyordu. Burası sülfat üreten bakterilerin geliştiği, az oksijenli bir bölgedir.

Gönüllüler yiyecek, ilaç ve diş fırçalama rutinleriyle ilgili katı kurallara uydular. Yapılan bir sıfır-ölçümün (nefesin normal şartlarda ölçümü) ardından gönüllüler altı

hafta boyunca günde iki kez 90 gram, şeker içermeyen yoğurt yediler. Normal beslenmelerine ek olarak tükettikleri yoğurt, sülfat üreten bakteri sayısında belirgin bir düşüşe ve dolayısıyla daha taze bir nefese kavuşmalarına neden oldu. Bunu herhalde yoğurdun içinde bulunan, şiiresel isimli *Lactobacillus bulgaricus* ve *Streptococcus thermophilus* bakterilerine borçluyuz.

K. Hojo, T. Ohshima, A. Yashima, “Effects of yoghurt on the human oral microbiota and halitosis” [Yoğurdun insan oral mikrobiyatasında ve ağız kokusunda etkileri], 83rd General Session of the International Association for Dental Research (2005), Baltimore, MD.



KRAVATINIZI FAZLA SIKI BAĞLAMAYIN

SADECE ERKEKLER İÇİN

“Kravatınızı sizi biraz rahatsız etmeye başlayana kadar sıkmaya devam eder misiniz?” New York Göz ve Kulak Kliniği’ndeki doktorların erkek gönüllülerden yapmalarını

istedikleri buydu. Üç dakika sonra kravatların biraz gevşetilmesine izin verildi. Doktorlar sıkı bir kravatın, gözdeki nem oranının bozulmasını ifade eden türetilmiş bir terim olan glokom riskini ne derece arttırdığını öğrenmek istiyorlardı. Glokom, gözdeki basıncın artmasına sebep olarak, göz sinirine kan akışının bozulmasına, dolayısıyla sinirin zarar görmesine ve yan görüş kaybına yol açabilir. Aşırı vakalarda bu tünel görüşü, körlüğe kadar gidebilir. Bu deney, sağlıklı gözlere sahip ortalama bir erkekte fazla sıkı bir kravatın, göz küresindeki basıncı belirgin olarak % 15 oranında arttırdığını göstermiştir. Eğer gözlerinizi umursuyorsanız klasik veya çift Windsor düğümünüzü fazla sıkmamaya bakın.

C. Teng, "Effect of a tight necktie on intraocular pressure" [Sıkı bir kravatın göz içi basıncına etkileri], *British Journal of Ophthalmology* 87 (2003), s. 946-948.

DİŞLERİNİZİ FIRÇALAYIN (VE KALP KRİZİ RİSKİNİ AZALTIN)



Yüksek düzeyde bir ağız hijyeni sağlamanın dişlerimiz için iyi olduğunu zaten biliyorduk. Ancak, ABD’de Columbia Üniversitesi’ndeki araştırmacılar dişlerimizi fırçalamanın aynı zamanda kalp-damar hastalıkları riskini de azalttığını keşfettiler.

Araştırmacılar daha önce hiç kalp krizi veya felç geçirmemiş 657 gönüllünün ağızlarındaki bakterileri incelediler. Ayrıca kalpten beyne kan taşıyan şahdamarının kalınlığını da not ettiler. Bu damarın genişliği, kolesterol veya diğer maddeler şahdamarının duvarlarında yuvalanmaya başladığında, damar sertliği açısından önemli bir göstergedir. Bu olduğunda kan akışı etkilenir ve hatta durur.

Peki, araştırmacılar ağız hijyeni ve sağlıklı arterler arasında bir bağlantı buldular mı? Gerçekten de bu bağlantıyı tespit ettiler. Bir dişeti iltihabı ne kadar çok bakteri üretimine sebep oluyorsa, şahdamarı da o kadar kalınlaşıyordu

ki bu da daha yüksek kalp krizi ve felç riski demekti. Araştırmacılar, bakterilerin ağızdan kan yoluyla vücuda girip arterlerin kapanmasına sebep olan enfeksiyonlara yol açtıklarından şüpheleniyorlar. Bunu engellemek nasıl mümkün olabilir? Basit: Dişleriniz iyice fırçalayın ve diş ipi kullanın.

M. Desvarieux, T. T. Demmer, “Periodontal microbiota and carotid intima-media thickness: the oral infections and vascular disease epidemiology study” [Periodontal mikrobiyotaya ve karotis iç zar medya kalınlığı: oral enfeksiyonlar ve vasküler hastalıklar epidemiyoloji çalışması], *Circulation* 111, 5 (2005), s. 576-582.



MEME UCUNUZA PİRSİNG TAKTIRMAYIN (ÖZELLİKLE PRENS ALBERT ASLA)

Özel bölgelerinize pirsing taktırmayı düşünüyorsanız, önce Pittsburgh'daki Carlow Üniversitesi'nde sağlık araştırmaları alanında profesör Carol Caliendo'nun uyarısını

okuyun. Caliendo, Amerika'nın çeşitli bölgelerinden, yaptığı ankete katılmak isteyen, özel bölgelerinde (göbekte, üreme organlarında veya her ikisinde) pirsing olan 146 kişi buldu. Tüm bu kişiler pirsinglerinden çok hoşnuttu ama çeşitli sağlık sorunları yaşadıklarını itiraf ediyorlardı. Meme uçlarında pirsing olanların yüzde 66'sı cilt tahrişinden veya enfeksiyondan şikayetçiydi. Penis pirsingi olan erkeklerin yüzde 39'u idrar sorunları yaşıyordu. Bu, özellikle Kraliçe Victoria'nın kocası Prens Albert'in de taktığı dedikoduları yüzünden onun adını taşıyan "Prens Albert" sahipleri için geçerliydi. Prens Albert, idrar kanalının ucundan başlayıp penisin başının alt tarafında sona eren bir deliğe takılan bir halkadır. Penis pirsingi prezervatiflerde yırtılmaya sıkça sebep olur ve gönüllülerden beş kişi tam da bu tecrübeyi yaşamıştı.

C. Caliendo, M. L. Armstrong, A. E. Roberts, "Self-reported characteristics of women and men with intimate body piercings" [Özel bölgelerinde pirsing bulunan kadın ve erkeklerin kendilerinin belirttikleri özellikleri], *Journal of Advanced Nursing* 49, 5 (2005), s. 474-484.



ARADA BİR SABUNSUZ YIKAYIN

Eğer ayaklarınız kokuyorsa onları sabunla yıkayın! Çok iyi bir tavsiye gibi duruyor ama her zaman değil. Çok fazla sabun, derinin doğal pH dengesini bozar ve böylece daha fazla kokuya sebep olur. 1270 Kenyalı hayat kadını inceleleyen bir araştırma, sabunun başka negatif etkileri olduğunu da ortaya koydu. Washington Üniversitesi öncülüğündeki bir uluslararası araştırmacılar grubu, kadınlara vajinalarını temizleyip temizlemediklerini sordu. Çoğunluğu temizliyordu: Yüzde 23'ü suyla yıkıyordu; yüzde 71'i sabun ve diğer temizlik malzemelerini kullanıyordu ve yüzde 6'lık küçük bir azınlık ise hiç temizlemiyordu.

On senelik bir süreçte, bu kadınlar aylık olarak HIV testine tabi tutuldular. Araştırmanın sonucu, mahrem yerlerini hiç temizlemeyen kadınların bu ölümcül virüse yakalanma riskinin en düşük olduğunu gösterdi. Su ile yıkayan gruptakilerin riski üç kat fazlaydı ve sabun kullanan-

lar içinse durum iyice kötüydü: Onların enfeksiyon riski dört kat daha fazlaydı. Bu aynı zamanda cildin pH değerinin etkisinden kaynaklanıyordu. Dolayısıyla şöyle bir tavsiye verilebilir: Duş yaparken sabuna pek rağbet etmeyin veya deri ile aynı pH değerine sahip (etiketinde pH değeri 5.5 civarında yazan) özel sabunları kullanın.

R. S. McClelland, L. Lavreys, W. M. Hassan, “Vaginal washing and increased risk of HIV-1 acquisition among African women: a 10-year prospective study” [Vajina yıkama ve Afrikalı kadınlar arasında artan HIV-1 riski belirlemesi: 10 senelik ileriye yönelik bir çalışma], *AIDS* 20, 9 (2006), s. 1347-1348.



UYUYAKALIN (VE KİLO VERİN)

Birkaç kilo fazlanız mı var? Hemen diyeteye başlamayın – azıcık daha fazla uyumanın kilonuzu nasıl etkileyeceğini duyana kadar bekleyin.

Chicago Üniversitesi Klinik Araştırmalar Merkezi'ndeki araştırmacılar sağlıklı, sigara kullanmayan ve fiziksel normal 12 genç erkekten, iki değişik zamanda hastanede bir gece geçirmelerini istedi. İlk seferinde gece boyunca 4 saat (01:00'den 05:00'e kadar), ikinci seferdeyse 10 saat (22:00'den 08:00'e kadar) uyumalarına izin verildi. Gönüllüler her iki seferde de aynı miktarlarda yemek tüketmiş olmalarına rağmen, kısa uykunun ertesinde, uzun uyudukları geceye kıyasla çok daha fazla acıkmışlardı. Özellikle dondurma, cips ve makarna gibi enerji açısından zengin yiyecekler istediler.

Peki, bunun sebebi neydi? Kan testleri, uykusuzluğun erkek vücudunda iki hormonun üretiminde karışıklığa sebep olduğunu gösterdi. Az uyuyanlarda, açlığı uyaran grelin hormonu daha fazla bulunuyor. Doyma sinyalini veren leptin hormonu düzeyi ise kısa bir gecenin ardından oldukça düşüktü. Ancak, bu hormonlar bizi gerçekten şişmanlatıyor mu? Wisconsin Üniversitesi'nde 15 yıl boyunca uykuyla ilgili yapılan araştırmanın sonuçları 2004 yılında yayımlandı ve bu araştırma, gecede 8 saatten daha az uyuyan insanların ortalamadan daha şişman olduklarını gösteriyordu.

K. Spiegel, E. Tasali, “Brief communication: sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite” [Kısa ileti: Genç erkeklerde azalan leptin, artan grelin düzeyleri, açlık ve iştah artması, uyku azlığıyla ilişkilidir], *Annals of Internal Medicine* 141 (2004), s. 846-850.

S. Taheri, L. Lin, “Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin and increased body mass index” [Kısa uyku süreleri; azalan leptin, yükselen grelin ve artan vücut kütle endeksi ile ilişkilidir], *PloS Medicine* 1, 3 (2004), s. 62.

**ETRAFA LİMON
KOKUSU SIKIN
(VE HERKES
TEMİZLİK
YAPMAYA
BAŞLASIN)**

EVİN İŞİ VE CİVARI İŞİN 4 tûyo







TEMİZLİKÇİ ÇAĞIRMAYIN (VE GÖĞÜS KANSERİ RİSKİNİ AZALTIN)

Camları silecek, buzdolabını temizleyecek veya mutfağa paspas yapacak zamanınız yok mu? Bir temizlikçi çağırmaya niyetlenebilirsiniz – fakat son yapılan bir araştırma bunun da tehlikesiz olmadığını gösterdi.

Potsdam-Rehbrücke Alman Besin Araştırmaları Enstitüsü himayesi altında, Avrupa genelinde birkaç araştırmacı bir çalışmaya dahil oldular. Uzun seneler boyunca 9 ülkeden 218.169 kadını takip ettiler. 20 ile 80 yaşları arasındaki kadınların ne kadar egzersiz yaptıklarını belirtmeleri gerekiyordu. Ofis işi mi yoksa ağır el işçiliği mi yapıyorlardı? Sıkıcı ev işlerinde mi aktiflerdi yoksa bahçede çalışmayı mı seviyorlardı? Ne sıklıkta sportif bir aktiviteye katılıyorlardı? Ardından araştırmacılar, araştırma boyunca hangi kadınların göğüs kanserine yakalandığını kaydetti. Verilerin derinlemesine analizinden sonra temizlik, çamaşır, yemek pişirme ve çocuklara bakma gibi ev işlerinin göğüs

kanseri riskini azalttığı ortaya çıktı. Araştırmacılar, düzenli küçük uğraşların, spor gibi yoğun ve seyrek faaliyetlere göre göğüs kanserinden korunmak için daha etkili olduğunu tahmin ediyor.

P. H. Lahmann, C. Friedenreich, “Physical activity and breast cancer risk: the European prospective investigation into cancer and nutrition” [Fiziksel aktivite ve göğüs kanseri riski: kanser ve beslenme ile ilgili ileriye dönük Avrupa araştırması], *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention* 16, 1 (2007), s. 36-42.



DEĞERLİ EŞYALARINIZI ÇOCUKLARINIZIN ODASINDA SAKLAYIN

Hırsızlar işe nasıl girerler? Portsmouth Üniversitesi'nden Claire Nee ve Amy Meenaghan, hapishaneyi ziyaret edip bizzat suçlulara bu soruyu sormaya karar verdiler. Bu eleme süresince psikologlar oldukça katı kriterler be-

lirlediler: Sadece, son üç senede en az 20 soygun gerçekleştirilen suçlular seçildi. Yaşları 21 ile 60 arasında değişen elli soyguncuyla görüşme kararlaştırıldı. Her on tanesinden dokuzu soygun sırasında belirli bir düzene göre çalıştıklarını söylediler. Birçoğu işe önce yetişkinlerin yatak odalarından başlayıp, oturma odasıyla devam edip, yemek odası, çalışma odası üzerinden, soygunu mutfakta sonlandırıyordu. “İnsanlar nesneleri aynı temel noktalara bırakırlar... gözlerim kapalı bile yapabilirim” diyordu hırsızlardan biri araştırmacılara. Sadece tek bir soru kalıyor: Dokunulmayan odalar hangileriydi? Tabii ki çocukların odaları. O odalarda değerli hiçbir şey olmaz.

C. Nee, A. Meenaghan, “Expert Decision Making in Burglars” [Soyguncular arasında uzman kararları], *British Journal of Criminology* 46 (2006), s. 935-949



ETRAFA LİMON KOKUSU SIKIN (VE HERKES TEMİZLİK YAPMAYA BAŞLASIN)

Her zaman aynı şey yaşanır: Daha geçen hafta temizlik yaptınız ve oturma odası/ofis/araba şimdiden yine çöplüğe dönmüş. Sosyal psikolog Rob Holland'ın bir tavsiyesi var: Etrafa limon kokusu sıkın ve herkes ortalığı daha düzenli tutsun.

Hollanda, Nijmegen'deki Radboud Üniversitesi'nden 22 öğrenci, 1 euroluk ödül karşılığında bir anket doldurdu. Öğrencilerin yarısı, havada temizlik malzemelerindeki limon kokusu olan bir odaya, diğer yarısı ise hiçbir belirgin kokunun olmadığı başka bir odaya alındı. Gönüllüler anketi doldurduktan sonra diğer bir odada, kameranın tüm el hareketlerini kaydettiğinin farkında olmadan bisküvi yediler. Verilerin dikkatli analizi ne gösterdi dersiniz? Limon kokusuna maruz kalanlar, diğerlerine kıyasla masanın üzerindeki kırıntıları üç kez daha fazla süpürdüler.

Öğrencileri böyle davranmaya iten neydi? Çevremiz-

deki her şey, arka plandaki seslerden reklam tabelalarına kadar davranışlarımızı etkiler. Bu, kokular için de geçerlidir. Taze ekmek kokusu aldığımızda açlık hissederiz. Temizlik malzemelerinin kokularını ısıldayan banyolar ve parıldayan mutfaklarla ilişkilendiririz. Bu yüzden limon kokusu bizi temizlik yapmaya teşvik eder. Az bir miktar yeterlidir; ne de olsa gönüllülerden sadece biri havadaki limon kokusunun bilinçli olarak farkına vardı.

R. W. Holland, M. Hendriks, H. Aarts, “Smells like clean spirit: nonconscious effects of scent on cognition and behaviour” [Havada bir temizlik kokusu var: kokunun kavrama ve davranış üzerindeki bilinçsiz etkileri], *Psychological Science* 16 (2005), s. 689-693.

DUŞ PERDENİZİ ATIN



Eğer dikkat etmezseniz duşta berbat hastalıklara yakalanabilirsiniz. San Diego Üniversitesi’nden Scott Kelly ve diğer üniversitelerden üç arkadaşı, duş perdelerini analiz

etmek için laboratuvara götürmeye karar verdiler. Tüm perdeler en az altı aydır doğru düzgün yıkanmadan kullanılıyordu. Kırmızı ve beyaz tüylü ve pembe kaygan tabakaları inceleyen araştırmacılar şaşkınlıkla kalakaldılar. Perdelerde yüz milyonlarca bakteri ikamet ediyordu!

Sphingomonas ve *Methylobacterium* özellikle banyoları seviyorlardı. Bu bakteriler tamamen faydalı değildir; hatta bu bulunan tiplerin yüzde 80'inin zararlı olduğu biliniyor. Genel olarak sağlıklı insanlara zarar vermezler fakat AIDS veya kanser hastaları gibi daha zayıf bünyelerde sorunlara sebep olabilirler.

Peki, ne yapmalıyız? Araştırmacı Norman Pace, banyo perdelerini birkaç haftada bir çamaşır makinesine atmamızı öneriyor.

S. Kelley, "Molecular analysis of shower curtain biofilm microbes" [Duş perdesi biyofilm mikroplarının moleküler analizi], *Applied and Environmental Microbiology* 70, 7 (2004), s. 4187-4192.

**BİSKÜVİYİ ÇAYA
DİKEY DEĞİL,
YATAY BANDIRIN**

Yiyecek ve içecek
konusunda **12** tüyo





"MILKSHAKE"İNİZİ DAHA UZUN SÜRE KARIŞTIRIN (VE ZAYIFLAYIN)

Daha büyük porsiyonlar yiyin ve kilo kaybedin. Mantığa aykırı gibi geliyorsa da, bazı durumlarda doğrudur. Penn's Eyalet Yüksekokulu'ndan yiyecek bilimi uzmanı Amerikalı profesör Barbara Rolls 28 zayıf erkeği dört hafta boyunca, haftada bir kez kahvaltı, öğle ve akşam yemeği için laboratuvarına davet etti. Öğle yemeğinden yarım saat önce, çok lezzetli bir çilekli "milkshake" sunuluyordu. Beyefendiler, profesörün bazı içecekleri mikserde diğerlerinden daha uzun tuttuğunun farkında değildi. Hepsinde aynı miktarda kalori vardı ama bazıları daha fazla hava içerdiği için daha çok gözükiyordu. Bu, gönüllülerin davranışlarını etkiledi mi? Gerçekte etkiledi ve daha kabarık (ve daha çok gibi gözüken) içecekleri içen erkekler diğerlerine kıyasla yemekte yüzde 12 daha az kalori aldılar. Bu fazladan hava daha sonra ne açlığa ne de yorgunluğa sebep oldu.

Bu yüzden "doyma" hissimizi yiyeceklerimizin içine daha fazla hava pompalayarak manipüle edebiliriz. Kalori

miktarını değiştirmeden yiyeceklerimizin hacmini arttırmak için kullanabileceğimiz tek silah hava da değil. Su daha çok işe yarıyor ve sonrasında daha az geçirmeye sebep oluyor. Bir örnek: 100 kilokalorilik kuru üzüm, bir kahve bardağının dörtte birini doldururken, 100 kilokalorilik yaş üzüm neredeyse iki tam kahve bardağını dolduruyor. Eğer ikincisini seçerseniz daha çabuk doydüğünüzü hissedip, yemeği bırakır ve ince kalırsınız.

B. J. Rolls, E. A. Bell, B. A. Waugh, "Increasing the volume of a good by incorporating air effects satiety in men" [Hava kullanarak ürünlerin hacmini arttırmak insanlardaki doyma hissini etkiler], *American Journal of Clinical Nutrition* 72, 2 (2000), s. 361-368.



KOLAYI PİPET KULLANARAK İÇİN

Bana nasıl içtiğinizi söyleyin, ben de ağızınızdaki çürüklerin sayısını tahmin edeyim. Philadelphia'daki Temple Üniversitesi'nde diş hekimliği profesörü Mohamed Bassiouny'nin mesajı bu. *General Dentistry*'de yayımlanan bilimsel bir makalede, ergenlik çağındaki iki gencin ağızlarını tarif ediyor. Birincisi, günde 2 litreden fazla meşrubat tüketen 18 yaşındaki bir oğlana ait. Doğrudan şişeden içiyor. Sonuçlar hepimizin görebileceği kadar açık: Ufalanan dişler kahverengi ve siyah lekeler içinde, oğlanın nefesi de kokuyor. Genç oğlan, konuşması gerekmediği zamanlarda, tüm bunları saklamak için dudaklarını birbirine bastırarak ağızını sıkıca kapalı tutuyor. Bassiouny'nin belgeleriği ikinci ağız ise 16 yaşında bir kıza ait. Son senelerde günde yaklaşık 1,5 litre meşrubatı, dudaklarının arasına alıp dişlerinin hemen önünde tuttuğu bir pipetle tüketmiş. Onun dişleri de oldukça kötü etkilenmiş, fakat değişik bölgelerde. Oğlan, meşrubatların içindeki asit ve şekerlerle arka taraftaki azı dişlerini çürütürken, kızın ön

dişleri çürümüş. Peki, nasıl içmeliyiz? Eğer isteğinize karşı koyamıyorsanız, pipet kullanarak ağzınızın derinliklerine doğru, dişlerinizin arkasından içmenizi öneriyor Bassiouny. O zaman dişlerle sıvının teması minimuma iniyor.

M. A. Bassiouny, J. Yang, "Influence of drinking patterns of carbonated beverages on dental erosion" [Gazlı içecekleri içme şeklinizin dişlerin aşınmasındaki etkileri], *General Dentistry Journal* 53 (2005), s. 205-210.



PATATES KIZARTMASINI ÖNCE MİKRODALGADA PIŞİRİN

Patates mi kızartacaksınız? Onları yağlı kızartma tenceresine atmadan önce kısa bir süre mikrodalgaya koyun. Bu ön pişirme sayesinde yağda daha az kalmaları gerekir ve bu da cipteki kanserojen madde olan akrilamitin daha az oluşmasıyla sonuçlanır.

Bu, Mersin Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmanın sonucudur. Araştırmacılar marketten ayçiçeği yağı ve pa-

tates aldılar. Patatesleri soyup, yedi santimetrelik dilimler halinde kestiler. Bazı cipslere ön pişirme yapmazken, diğerlerini mikrodalgaya koydular. Hazır olana dek değişik sıcaklıklarda kızarttılar. Mikrodalgaya konan cipslerde akrilamit oranı, ön pişirme yapılmayanlara kıyasla yüzde 60 daha azdı. Aynı zamanda patatesleri 190°C yerine 150°C’de kızartmak da daha sağlıklı gibi görünüyordu.

H. İ. Ekiz, S. B. Erdoğan, V. Gökmen, T. K. Palazoğlu ve H. Z. Şenyuva, “Reduction of acrylamide formation in French fries by microwave pre-cooking of potato strips” [Patates dilimlerine mikrodalgada ön pişirme uygulamak suretiyle patates kızartmasında akrilamit oluşumunun azaltılması] , *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87, 1 (2007), s. 133-137.



KESME TAHTASI YERİNE KLOZET KAPAĞINDAN YİYİN

Hımm, büyük boy bir pizza! Boyutları yüzünden, dilimlemek için onu büyük bir ahşap kesme tahtasının üzerine koyarız. Ancak, dikkat edin: Klozet kapağından

yemek bile daha hijyenik olabilir. Arizona Üniversitesi'nden Pat Ruskin, klozet kapağında, kesme tahtasındaki üçte biri kadar bakteri yaşadığını keşfetti. Kesme tahtasında bulunan dışkı molekülü yoğunluğu bile klozet kapağındakinden yüksek.

Fakat bu nasıl mümkün olabilir? Klozet kapakları çok sayıda bakteriyi canlı olarak barındırmak için fazla pürüzsüz ve kurudur. Kesme tahtasının ahşabı ise oyuklarla doludur ve tamamen kurusa bile rutubeti kaybolmaz. Kirli parmaklar aracılığıyla kesme tahtasıyla temas eden dışkı molekülleri, orada mutlu mesut yaşayan koloniler oluşturur.

P. Rusin, P. Orosz-Coughlin, C. Gerba, "Reduction of faecal coliform, coliform and heterotrophic plate count bacteria in the household kitchen and bathroom by disinfection with hypochlorite cleaners" [Banyo ve mutfaklardaki ev gereçlerinde dışkı koliform, koliform ve heterotrofik plak sayısı bakterilerinin hipoklorit temizleyiciler kullanılarak azaltılması], *Journal of Applied Microbiology* 85 (1998), s. 819.



LAHANAYI KESİN (VE İKİ GÜN BEKLETİN)

Marketlerin sebze reyonlarında tanıdık bir ikilem vardır. Bütün lahana mı almalı, yoksa önceden doğranmış torbadakilerden mi? Tembel alternatifi seçenler kendilerini suçlu hissetmekten vazgeçebilirler. Hollanda'daki Wageningen Üniversitesi'nden bir araştırma, lahana, brokoli ve brüksellahanası gibi sebzelerin kesildiklerinde daha sağlıklı olduklarını gösterdi.

Araştırmacılar çeşitli lahanaları yaklaşık bir santimetre-karelik küçük bloklara böldüler. Daha sonra 100 gramlık porsiyonları beklettiler. Bazı çeşitlerde iki gün içinde glukosinolat miktarı iki katına çıktı ama bu kötü bir haber değildi. Glukosinolatlar sülfür içeren maddelerdir ve bağışıklık sistemini, yaşlılıkla ilgili hastalıklara karşı güçlendirirler.

Araştırmacı Matthijs Dekker, lahananın bıçakla böceği karıştırdığından şüpheleniyor. Doğada böcekler tarafından yendiğinde, lahana kendini korumak için daha fazla glu-

kosinolat üretir. Bu deneyde lahana bıçakla kesildiğinde de aynı tepkiyi verdi.

R. Verkerk, M. Dekker, W. M. F. Jongen, "Post-harvest increase of indolyl glucosinolates in response to chopping and storage of Brassica vegetables" [Brassica sebzelerinde kesmeye tepki olarak hasat sonrası indolil glukosinolat artışı ve depolanmaları], *Journal of the Science of Food and Agriculture* 81 (2001), s. 853-958.



ŞARAP KÖTÜ MÜ? STILTON PEYNİRİYLE SERVİS YAPIN!

Şarap ve peynir: cennetten çıkma, uzun zamandır şöhretli bir yiyecek evliliği. Ancak, bu gastronomik eşler gerçekten birbirleri için mi yaratılmışlardı? California Üniversitesi'nden Berenice Madrigal-Galan'ın kendine sorduğu soru buydu. Sekiz değişik şarap ve sekiz değişik peynir satın aldı. Önce eğitimli 11 şarap çeşnicisinden şarapları değerlendirmelerini istedi. Bu gerçekleştikten sonra sofraya peynirler geldi. Peynir küpleri (her biri tam olarak

5 gram) bir kürdana takılı olarak plastik bir kaptan sunuldu. Çeşnicilerden tüm bir peynir küpünü ağızlarına atmalarını, iyice çiğnedikten sonra bir yudum şarap tatmalarını istedi. Ardından şarabı meşe, mantar, nane ve vanilya açısından değerlendirmeleri gerekiyordu.

Sonuç ne oldu dersiniz? Her peynirden sonra şaraptaki lezzetleri ayırt etmek daha da güçleşti. Bu, büyük ihtimalle peynirin ağzın içini bir yağ tabakası ile kaplaması yüzünden, şarabın, tat alma cisimciklerine ulaşamamasından kaynaklanıyor. Stilton ve gorgonzola gibi küflü peynirler en güçlü etkiye sahipti.

B. Madrigal-Galan, H. Heymann, "Sensory effects of consuming cheese prior to evaluating red wine flavour" [Kırmızı şarabı değerlendirmeden önce peynir yemenin algılamadaki etkileri], *American Journal of Enology and Viticulture* 57, 1 (2006), s. 12-22.



ZEYTİNYAĞI KULLANIN!

85 yaşında eskrimle başladı; 100 yaşında hâlâ bisiklete biniyordu ve ancak 122 yaşındayken öldü. Fransız Jeanne Calment (1875-1997) bilinen en yaşlı kadındı. Peki, sırrı neydi? Çikolata, Porto şarabı ve zeytinyağını çok seviyordu. Sonuncusu çok önemli olabilir, çünkü zeytinyağının Güney Avrupa’da cömertçe kullanımının, o bölgede bazı kanser türlerine Kuzey Avrupa’ya kıyasla daha az rastlanmasını sağlama ihtimali yüksektir.

Potsdam-Rehbrücke’deki Alman İnsan Beslenme Enstitüsü’nden Anja Machowetz ve Kopenhag’daki Rigshospitalet’ten Henrik Poulsen, zeytinyağının etkilerini daha derinlemesine incelemeye karar verdiler. Avrupa’da çeşitli ülkelerden 182 erkekten, normalde günlük olarak tüketecekleri yağın bir bölümü yerine, bu deney için özel olarak hazırlanmış 25 ml İspanyol zeytinyağını kullanmalarını is-

tediler. Normalde tüketecekleri zeytinyağını ise kullanmayacaklardı. Üç haftalık deney süresince araştırmacılar idrar örnekleri aldılar. Genetik yapı zarar gördüğünde ortaya çıkan atıkları arıyorlardı. Bu tip bir DNA hasarının birike- rek çoğalması kanser oluşumuna sebep olabiliyordu. Sonuç neydi? Zeytinyağı diyetinden sonra, araştırmaya katılanların idrarlarında çok daha az zararlı atık maddeye rastlandı. Araştırmacıların daha önce gerçekleştirdiği, si- garayı bırakan insanlardaki idrar testlerinde elde ettikleri sonuçlarla kıyaslanabilecek ölçüdeydi.

A. Machowetz, H. E. Poulsen, S. Gruendel, “Effect of olive oils on biomarkers of oxidative DNA stress in Northern and Southern Europeans” [Zeytinyağının Kuzey ve Güney Avrupa’daki oksidatif DNA stresinin biyolojik işaretçileri üzerindeki etki- leri], *The FASEB Journal* 21, 1 (2007), s. 45-52.

ETİN YANINDA ISPANAK YİYİN



Hımm, güzel bir parça biftek... Ancak, dikkatli olun: Kırmızı et, bağırsak kanseri riskini arttırıyor. Wageningen Üniversitesi'nden Johan de Vogel, fareler üzerinde yaptığı araştırmalar sırasında suçlunun “hem*” içeren demir olduğunu keşfetti. Bu molekül neredeyse tüm etlerde mevcuttu: En çok sığır etinde vardı; ardından domuz ve tavuk eti geliyordu. De Vogel farelerini “hem” içeren demirle beslediğinde, bağırsak duvarındaki hücrelerin bölünüp ölmesinden kaynaklanan parçalanmalar oluştu. Sonuç olarak, kolon polipleri ve kanser riski arttı.

Şanslıyız ki, bir panzehiri var: Yeşil sebzeler, yapraklarındaki klorofil sayesinde kırmızı etin zararlı etkilerini yok edebilirler. Klorofil molekülü, “hem” içeren demir molekülüne, bulmacanın eksik parçası misali yapışıp, bağırsak duvarlarına zarar vermesine engel olur. Bu test farelerde başarılı oldu ve De Vogel bunun insanlarda da geçerli ola-

* Formülü $C_{34}H_{33}O_4N_4FeOH$ olan, yapısı hematine benzeyen bir Fe(II) kompleksi. Hemoglobinin ve bazı enzimlerin bir parçası (ç.n.).

cağını düşünüyor. Laboratuvar hayvanlarıyla yaptığı deneylerden yola çıkarak, 150 gram biftek yiyen bir insanın kırmızı etin zararlarını önlemek için ne kadar yeşillik yemesi gerektiğini hesapladı. Brokoli, brüksellahanası veya lahana ancak çok iştahlı olanlar için uygundu:

Sebze	150 gr biftekle yenmesi gereken miktar
Ispanak	75 gr
Hindiba	75 gr
Marul	100 gr
Brokoli	750 gr
Brüksellahanası	950 gr
Lahana	3500 gr

J. de Vogel, “Green Vegetables and Colon Cancer: the Mechanism of a Protective Effect by Chlorophyll” [Yeşil sebzeler ve kolon kanseri: Klorofilin koruyucu etki mekanizması] (2006), PhD Wageningen Üniversitesi.



BİSKÜVİYİ ÇAYA DİKEY DEĞİL, YATAY BANDIRIN

Deneyimsiz bandırıcılar, genelde dibinde süngersi bisküvi parçaları olan bulanık bir bardak çayla baş başa kalırlar. Bunun sebebi, bisküvideki şekerin sıcak sıvıda dağılması ve yağın erimesidir. Bu malzemeler, diğer bileşenleri birarada tutan zımk gibidir. Bir de bunun üstüne nişasta kırıntıları, nemi sünger gibi emer. Sonuç: Yumuşamış olan bisküvi kendi ağırlığına yenik düşüp parçalanır.

Bristol Üniversitesi'nden İngiliz fizikçi Len Fisher bu sorunu ebediyen çözmeye karar verdi. Bandırmaya bilimsel hassasiyetle yaklaşmak için, bir bisküviyi mikroskobun altına yatırdı. Bisküvinin, birbirine küçük boş kanallarla bağlanan deliklerle dolu olduğunu gördü. Bunun üzerine aklına 1921 yılından kalma bir teoriyi eşelemek geldi:

Washburn denklemi. Bu, gözenekli malzemelerin belirli sıvıları emme hızını tarif ediyordu. Bu formülü kullanarak kolayca tuvalet kâğıdının bir mürekkep gölcüğünü ne kadar zamanda emeceğini hesaplayabilirdiniz; Fisher’e göre aynı prensip, çayın içindeki bir bisküvi için de geçerli olmalıydı. Araştırmacı bandırdı, hesapladı ve sonunda ideal bandırma tekniğini buldu. Basit olduğu kadar da dâhiyane bir numaraydı: Bisküviyi mümkün olduğu kadar yatay tutun, tıpkı nehirdeki bir sal gibi. Böylece, altı sıvıyı emerken üstü kuru kalır. Bisküvi, gücünü bu şekilde daha uzun süre muhafaza eder. Fisher, bisküvisini bu yöntemle eskisine kıyasla dört kat daha uzun bir süre boyunca bandırabildiğini hesapladı.

L. Fisher, “Physics takes the biscuit” [Fizik bisküviyi fethetti], *Nature* 397 (1999), s. 469.

L. Fisher. *How to Dunk a Donut* [Donut Nasıl Bandırılır] (2002, Phoenix Popular Science).

SAĞ BURUN DELİĞİNİZLE KOKLAYIN (VE HER ŞEY DAHA GÜZEL KOKSUN)



Eğer nane veya vanilyanın kokusundan keyif almak istiyorsanız, sol burun deliğinizi bastırarak kapatın ve kokuyu sağ burun deliğinizden içinize çekin.

California Üniversitesi'nden Larry Cahill bu çarpıcı sonuca aşağıdaki araştırmayı temel alarak ulaştı. 32 gönüllüye Hindistancevizinden limona kadar değişen sekiz farklı koku verildi. Parfüm damlaları, kapalı tüplerde saklanıyordu, böylece renklerinden ne oldukları belli olmuyordu. Gönüllüler burun deliklerinden birini kapatarak her tüpü iki saniye boyunca kokladılar. Her koku için bir puan verdiler. Bir dakikalık aradan sonra araştırmacılar bir sonraki kokuyu sundular.

Bir hafta sonra tüm deney bir farkla tekrarlandı: Gönüllüler bu kez diğer burun delikleriyle koklayacaklardı. Bu sizce bir fark yarattı mı? Kesinlikle sağ burun deliği ile koklamak daha fazla zevk verirken, sol burun deliğini kullanmak parfümlerin isimlerini belirlemekte daha doğru

sonuç veriyordu. Bunun açıklaması, burun deliklerimizin koklayarak topladıkları verileri beynin bağlı oldukları tarafına yollamalarıydı. Beynin sağ tarafı duygularla daha ilgili olduğu için kokulardan daha fazla keyif alır. Beynin sol tarafı ise daha çok lisan oluşumuyla ilgili olduğu için “anason” ve “karamel” gibi kelimeleri sol burun deliğimizden aldığımız kokularla eşleştirir.

R. S. Herz, C. McCahill, “Hemispheric lateralisation in the processing of odor pleasantness versus odor names” [Kokuların güzelliğine karşı, isimlendirilmelerinde hemisferik lateralizasyon], *Chemical Senses* 24 (1999), s. 691-695.

PATLICANI IZGARADA PIŞİRMEYİN (VE DİŞLERİNİZİ KORUYUN)



Izgara sebzeler dişleriniz için kola veya portakallı gazoz kadar zararlı olabilir. Uzman dişçi Graham Chadwick bunu İskoçya'daki Dundee Üniversitesi'nin mutfağında keşfetti. Önlüğü taktı ve iki tencere türlü yaptı. Her tencereye aynı malzemeleri koydu:

- 50 gr Soğan
- 41 gr yeşil biber
- 60 gr patlıcan
- 27 gr kabak
- 58 gr domates
- 32 gr kırmızı biber
- 15 ml zeytinyağı (sızma)

Birinci tencerede klasik pişirme yöntemini uyguladı: Sebzeleri kavurduktan sonra su ekledi ve pişmeye bıraktı. İkinci türlü için ise sebzeleri ızgarada pişirdi. Chadwick

ardından her iki karışımı da blenderde püre haline getirdi ve pH düzeylerini ölçmek üzere laboratuvara geçti. Peki, sonuç neydi? Tencerede pişirilen karışım, diğerine oranla daha az asidik, dolayısıyla dişler için daha az zararlıydı. Chadwick ayrıca hangi sebzelerin daha çok zarar verdiğini de araştırdı. Gelecekte patlıcan, kabak ve yeşil biberi ızgarada pişirmekten kaçınılmalıyız gibi gözüküyor.

R. G. Chadwick, "The effect of cooking method upon the titratable acidity of a popular vegetarian dish: scope for reducing its erosive potential?" [Popüler bir vejetaryen yemeğinde, pişirme yönteminin titrasyon asitliği üzerindeki etkileri], *European Journal of Prosthodontics and Restorative Dentistry* 14 (2006), s. 28-31.

VEJETARYEN OLUN (VE DÜNYAYI KURTARIN)



Fabrikalar ve arabalar sera gazlarının büyük bir bölümünü üretiyor olabilir ama büyükbaş hayvanlar da katkılarını esirgemiyor. Karbondioksitten sonra en önemli sera

gazı olan metan, bu geniş getirenlerin midelerinden ve dışkı yığınlarından çıkmaktadır. Chicago Üniversitesi'ne göre, büyükbaşların emisyonunun küresel ısınmaya katkısı kayda değer miktarda. Bununla ilgili bir şey yapabilir miyiz?

Evet, et yemekten vazgeçebiliriz. Araştırma, bunun şaşırtıcı büyüklükte bir etkisi olduğunu gösteriyor. Et yiyenler ne kadar azalırsa ete talep de o oranda düşecek ve gezegende daha az metan üreten büyükbaş hayvan olacak. Bir etoburun vejetaryen olması, yakıt canavarı spor arabasını orta sınıf bir arabayla değiştiren sürücü kadar, sera gazlarının azalmasına katkıda bulunuyor.

G. Eshel, P. Martin, "Diet, energy and global warming" [Beslenme biçimi, enerji ve küresel ısınma], *Earth Interactions* 10 (2006), s. 1-17.

**AĞIRLIK
KALDIRDIĞINIZI
HAYAL EDİN
(VE FORMA GİRİN)**

Sporseverler İçin 6 tüyo





GÜREŞİRKEN, BOKS YAPARKEN VE FÜTBOL OYNARKEN KIRMIZI GİYİN

Formanızın rengi maçın skorunu etkiler mi? Durham Üniversitesi'ndeki antropologlar kendilerine bu soruyu sordular. 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'ndaki maçları dikkatle izlediler. Boks, tekvando, grekoromen ve serbest güreşe yoğunlaştılar. Bu maçlarda katılımcılara rasgele mavi veya kırmızı formalar veriliyordu. İlginç bir biçimde, üç spor dalında da kırmızı formalı sporcular daha sık kazandı.

Peki, takım sporlarında durum neydi? Bu soruya cevap bulabilmek için araştırmacılar 2004 Avrupa Futbol Şampiyonası'nı seyrettiler. Kırmızı forma giyen beş takımın, diğer renklerdeki rakipleriyle yaptığı maçların sonuçlarına baktılar. Ne buldular dersiniz? Kırmızılı beş takım da daha iyi bir performans sergilemişti, hele de attıkları gol sayısı göz önüne alındığında. Bu nasıl oluyordu? Hayvanlar kır-

mızıyı erkeklik, öfke, saldırganlık ve testosteron ile ilişkilendirirler, dolayısıyla araştırmacılar insanların da bu renge güçlü tepkiler verdiği yönünde tahmin yürüttüler. Kırmızı formanın bilinçsiz olarak karşı takımda endişe yarattığı ve performansını kötü etkilediği sonucuna vardılar.

R. A. Hill, R. A. Barton, “Red enhances human performance in contests” [Kırmızı, müsabakalarda insanların performansını artırır], *Nature* 435 (2005), s. 293.



GOL MÜ ATTINIZ? KUTLARKEN KENDİNİZE HÂKİM OLUN

Eğer bir spor müsabakası sırasında sayı yaptıysanız, se-rinkanlılığınızı korumakta fayda var. Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırma, her yirmi sakatlanmadan birinin sevinç gösterileri sırasında olduğunu gösteriyor. İki sezon

boyunca 152 profesyonel oyuncu İzmir'deki spor doktoru Bülent Zeren'den randevu aldı. Şaşırtıcıdır ki, bunlardan dokuzu golden sonraki sevinç patlaması sırasında yaralanmıştı. Peki, ne olmuştu?

Tam olarak anlamak için bu mutsuz kutlamacılarla tekrar görüşmeye karar verdi. Üç oyuncunun, bir yığın heyecanlı takım arkadaşı tarafından ezildiği ortaya çıktı. Bu, kırık bir köprücük kemiği, ezik bir kaburga ve sırt ağrısıyla sonuçlanmıştı. Diğer beş kişi çimlerde sırtlarının, karınlarının veya dizlerinin üzerinde kayarken yaralanmıştı. Spor doktoru, bir kişinin bu hareketi yaparken ayak bileğini kırıldığını kaydetti. Ayağı önde vaziyette, ıslak sahada beklediğinden daha uzağa kaymıştı. Bir reklam panosuna çarpıp 20 hafta sahalardan uzak kalmıştı. Perende veya ters takla atarken hiçbir sevinç yaralanmasının yaşanmamış olmasının bu araştırma açısından hiçbir kıymet-i harbiyesi yoktur.

H. H. Öztekin ve B. Zeren, "Score-celebration injuries among soccer players" [Futbolcular arasında gol kutlama yaralanmaları], *The American Journal of Sports Medicine* 33, 8 (2005), s. 1237-1240.



AĞIRLIK KALDIRDIĞINIZI HAYAL EDİN (VE FORMA GİRİN)

Tembeller için haberler iyi: Forma girmek istiyorsanız spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz. Ohio'daki Cleveland Clinic Foundation, gönüllüleri alışılmadık bir antrenman programına kaydetti. Önce katılımcılar, özel olarak geliştirilmiş bir egzersiz aleti yardımıyla serçe parmaklarının gücünü sergilediler. Bu denemenin ardından gönüllüler, her gün 15 dakika serçe parmak egzersizi yaptıkları 12 haftalık bir programa katıldılar. Ancak, hiç hareket etmeden sadece egzersizi *hayal etmelerine* izin veriliyordu. Egzersiz programının sonunda, büyük ağırlık kaldırma testinde kaydettikleri ilerlemeyi sergilediler. Sonuçlar sarsıcıydı. Serçe parmaklarını sadece zihinsel olarak çalıştıran katılımcılar, serçe parmak güçlerinde yüzde 35 artış kaydetmişlerdi. Bu nasıl mümkün olabilirdi? Fiziksel

güçlerimiz sadece kaslarımızdan değil, aynı zamanda bey-nimizden de kaynaklanır. Kaslar, motor nöronlar adındaki sinir hücreleri tarafından uyarılır ve onları, vücudunuzun hareketlerini sadece düşünerek de geliştirebilirsiniz.

V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu, “From mental power to muscle power: gaining strength by using the mind” [Zihinsel güçten kas gücüne: zihni kullanarak güç kazanmak], *Neuropsychologia* 42 (2004), s. 944-956.

SPOR MASAJI İÇİN HIÇ ZAHMETE GİRMEYİN



Spor yaptıktan sonra güzel bir masaj ne hoş olur. Ancak, masaj gerçekten kaslara şifa mı acaba? İngiltere’deki University College Northampton “hayır” diyor. Sekiz amatör boksör, özel bir antrenman topuna, ölçüme

tabi tutulan 400 yumruk attılar. Hemen ardından, boksörlerin yarısına 20 dakikalık spor masajı yapılırken, diğer yarısı sadece dinlendi. Değişik aralıklarla serçe parmaklarından kan örnekleri alınıp diğer değerlerle birlikte laktik asit düzeyleri ölçüldü. Bu madde kas yorgunluğunun iyi bir kanıtıdır. Masajın, kan dolaşımını artırarak laktik asit emilimine yardımcı olduğu kabul ediliyordu. Ancak, kan analizlerinde buna dair bir belirti yoktu. Masaj yapılan boksörlerin bir saat sonraki ikinci seansta daha fazla enerjileri var mıydı? Aksine, yumrukları masaj yapılmayan arkadaşlarınınkilerden farklı değildi. Bisikletçiler üzerinde ergometre kullanılarak yapılan benzer bir İskoç araştırması da masajın hiçbir etkisi olmadığını ortaya koydu.

B. Hemmings, M. Smith, “Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance” [Fizyolojik iyileştirmede masajın etkileri, fark edilen toparlanma ve tekrarlanan spor performansı], *British Journal of Sports Medicine* 34 (2000), s. 109-114.

A. Robertson, J. M. Watt, “Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise” [Yüksek yoğunluklu bisiklet egzersizinden sonra bacak masajının toparlanmada etkileri], *British Journal of Sports Medicine* 38 (2004), s. 173-176.



STADA GİDİN (VE HAKEM SİZDEN YANA OLACAKTIR)

Hakemlerin tarafsız olması beklenir. Yine de, Alman araştırma merkezi IZA'dan Thomas Dohmen, kalabalığın yaygarasından etkilendiklerini söylüyor. Analiz ettiği 3591 Alman ligi maçında hakemlerin dikkat çekici sıklıkta ev sahibi takım lehine karar verdiklerini fark etti. Hakemler, eğer maçın normal süresi bittiğinde ev sahibi takım bir gol geride ise, oyunu 20 saniye daha fazla uzatıyorlardı; yani ev sahibi takımın bir golle önde olduğu durumda oynanan süreden 20 saniye daha fazla. Tartışmalı pozisyonlarda, ev sahibi takım lehine gol veya penaltı vermeye eğilimliydi-ler.

Ancak bu, stadyumdaki kalabalığın yuhalamaları ve tezahüratları yüzünden miydi? Kesinlikle, çünkü hakemler statta deplasmandaki takımı destekleyen taraftar sayısı iyice az olduğu durumlarda, özellikle ev sahibi takımın lehine düdük çaldılar.

Bunun ötesinde, tribünlerin konumu da rol oynuyor.

Taraftarlar sahaya yakın mı oturuyorlar? Bu durumda hakemler, arada atletizm pisti gibi daha fazla mesafe olan sahalara kıyasla, ev sahibi takımın lehine kararlar vermeye daha eğilimli oluyorlardı. Sonuçta, kalabalık ne kadar yakındaysa hakemler de o kadar etkileniyor.

T. J. Dohmen, “Social pressure influences decisions of individuals: evidence from the behaviour of football referees” [Bireylerin kararlarında sosyal baskının etkileri: futbol hakemlerinin davranışlarından kanıtlar], IZA Discussion Paper 1595 (2005).

ÇOCUKLARINIZI BOKSA BAŞLATMAYIN



Çok iyi eğitim almış pedagoglar bile bazen şunu kabul eder: “Sorunlu çocuklar karate veya boks gibi dövüş sporları aracılığıyla öfke patlamalarını kontrol etmeyi öğrenebilirler.” Norveç’teki Bergen Üniversitesi’nden Inger Endresen ve Dan Olweus tarafından yapılan araştırma, bunun saçmalık olduğunu söylüyor. Üç yıl boyunca ortaokul öğrencilerine cevaplamaları için bir soru listesi verdiler. Yaşları 11 ile 15 arasındaki, gönüllü 5171 erkek

çocuğu, hangi sporları yaptıklarını ve haftada kaç kez antrenmana gittiklerini belirtti. Çocuklara spor dışındaki davranışlarıyla ilgili de sorular soruldu. Örneğin, “Geçen sene sınıf arkadaşlarından biriyle kavga ettin mi?” veya “Geçen sene kavgada bıçak, sopa veya benzeri bir silah kullandın mı?”

Bu anket bir ve iki sene sonra tekrarlandı, böylece araştırmacılar dövüş sporlarına katılımın sonuçlarını daha dikkatle inceleyebildiler. Kesin olan sonuç şuydu: Judo kursuna gitmek veya boks ringine çıkmak hiçbir gevşemeye sebep olmuyordu, aksine, delikanlıların daha asosyal ve şiddet eğilimli olmalarına sebep oluyordu.

I. M. Endresen, D. Olweus, “Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys” [Dövüş sporlarına katılım ve ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda anti-sosyal iştirak], *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46, 5 (2005), s. 468-478.



**GÜZEL KADINLARA
BAKMAYIN
(EĞER ÖNEMLİ
KARARLARIN
ARİFESİNDEYSENİZ)**

Ufak veya büyük alışverişler
için 5 tüyo





BİR EMLAK KOMİSYONCUSUNA ASLA GÜVENMEYİN

Emlak komisyoncuları ev piyasasını ev sahiplerinden daha iyi bilir. Bu yüzden onlarla çalışırsınız. Ancak, bu gerçekten akıllıca mı? Büyük ihtimalle değil. Chicago Üniversitesi'nden Steven Levitt'in yaptığı araştırma, emlak komisyoncularının her zaman müşterilerinin çıkarlarını kollamadıklarını ortaya koydu. Araştırmacı, 1992 ile 2002 arasında ABD'deki Illinois eyaletinin Cook bölgesinde satılan yaklaşık 100.000 evin detaylarını inceledi. 3300 vaka satış, emlak komisyoncusunun şahsi evini içeriyordu ve bu büyük bir fark yaratmıştı. Komisyoncular kendi evlerini piyasada ortalama 10 gün daha fazla tutuyorlardı. Dolayısıyla başka birisine ait benzer bir eve kıyasla, satış fiyatı ortalama yüzde 3,7 daha yüksek oluyordu. Peki, bu nasıl oluyordu? Levitt'e göre bir emlak komisyoncusunun,

müşterisinin evinin fiyatını yükseltme isteği çok düşüktü. Örneğin, diyelim ki, bir eve 200.000 lira teklif ediliyor. Komisyoncu satış fiyatı üzerinden yüzde 2 alacak: Bu durumda alacağı para 4000 lira ediyor. Evi satan kişi için bir süre daha beklemek ilgi çekici olabilir. Belki birisi 10.000 lira daha fazla teklif edecek. Ancak, bu komisyoncu için pek bir şey değiştirmiyor – müşteri için fazladan 10.000 lira, komisyoncu için 200 lira anlamına geliyor. Bu durumda komisyoncu ne yapıyor? Satıcıya fiyatı kabul etmesini tavsiye ediyor tabii ki; böylece bir sonraki evle ilgilenmeye başlayabiliyor.

S. D. Levitt, C. Syverson, “Market distortions when agents are better informed: the value of information in real estate” [Acenteler bilgi sahibi olduğunda oluşan piyasa aksaklıkları: emlak komisyonculuğunda bilginin değeri], NBER Working Papers Series, Working Paper 11053 (2005).



KARARI ERTESİ GÜNE BIRAKIN

Evinizi satmayı mı düşünüyorsunuz? İş mi değiştireceksiniz? Hemen karar vermeyin; kararınızı ertesi güne bırakın.

Hollanda'daki Amsterdam Üniversitesi'nden Ap Dijksterhuis, deney gönüllülerine dört tane hayali araba gösterdi: Hatsdun, Kaiwa, Dasuka ve Nabusi. Her arabanın olumlu ve olumsuz dört özelliği vardı. Arabalardan bir tanesi bariz biçimde en iyileriydi. Dört dakika içinde katılımcıların hangi arabayı seçeceklerini söylemeleri gerekiyordu. Grubun yarısı zamanını bu konuyu yoğun bir biçimde düşünerek geçirirken, diğer yarısı bulmaca çözmek zorundaydı. Çoğunlukla en iyi arabayı kim seçti dersiniz? Konuyu ciddiyetle düşünenler tabii ki.

Ancak, Dijksterhuis deneyi değiştirdi. Şimdi arabaların dört yerine 12 belirgin özelliği vardı. Bu deneyde bulmaca çözenler daha sıklıkla en iyi arabayı seçtiler. Araştırmacılara göre bunun sebebi, insanların, bilinçlerine kıyasla bilinçaltılarıyla daha çok bilgiyi özümseyebilmeleri. Bilinçli

olarak bir çift eldiven veya bir bisiklet zili edinmeyi düşünebiliriz. Ancak, işler biraz daha karmaşıklaştığında, konuyu bilinçaltımıza bırakmakta fayda var. Kararınızı ertesi güne bırakmak, bilinçaltınıza üzerinde düşünmek için gerekli süreyi tanıyacak ve ertesi gün neyin daha iyi olduğunu bileceksiniz.

A. Dijksterhuis, M. W. Bos, “On making the right choice: the deliberation-without-attention effect” [Doğru seçimi yaparken: farkında olmadan üzerinde kafa yorma etkisi], *Science* 311, 9 (2006), s. 1005-1007.



GÜZEL KADINLARA BAKMAYIN (EĞER ÖNEMLİ KARARLARIN ARIFESİNDEYSENİZ)

Trende seyahat ederken güzel, uzun bacaklı bir kadının yanında mı oturuyorsunuz? Önemli kararlarınızı ertelerseniz iyi edersiniz.

Kanada, Hamilton'daki McMaster Üniversitesi'nden psikologlar, erkeklerin güzel bir kadın gördüklerinde ile-

riyi göremeyen yaratıklara dönüştüklerini tespit ettiler. Araştırmacılar bir deneyde 96 erkek ve 133 kadın gönüllüye bir finansal seçenek sundular. Belirli bir miktar parayı bugün mü almak isterlerdi yoksa daha yüksek bir miktarı ilerideki bir tarihte almayı mı tercih ederlerdi? İnsanların, beklemek zorunda kalmamak koşuluyla daha azla yetinmeyi tercih ettikleri zaten kabul edilmiş bir gerçektir: Birçoğumuz bugün alacağımız 99 lirayı, gelecek ay alacağımız 100 liraya tercih ederiz. Yine de bazen beklemekte fayda olabilir: Bugün 25 lira mı yoksa gelecek ay 100 lira mı? Birçok insan bekleyecektir. Gerçi, bazı insanlar çabuk bir sonuca karşı çok hassastır. Örneğin, eroin bağımlıları pek sabırlı değildir. Bir sonraki iğne için paraya ihtiyaçları vardır ve gelecekteki büyük miktarları bu yüzden reddedeceklerdir. Peki, Kanadalı araştırmacıların vardığı sonuç neydi? Ortalama erkekler eroin bağımlılarına benzer, en azından parasal bir karar öncesinde kendilerine birkaç güzel kadın fotoğrafı gösterildiğinde... Herhalde sorun erkeklik içgüdüsünden kaynaklanıyor. Güzel kadın fotoğrafları erkek beyninin üremeye ilgili bölümlerini harekete geçiriyor. Bir kadını fethedebilmek için, erkek biraz daha fazla cep harçlığının faydalı olacağını düşünüyor. Bu yüz-

den erkekler kısa vadeli kazançları seçiyor. Peki, yakışıklı erkek fotoğrafları gösterildiğinde kadınlar aynı sorunu yaşıyorlar mı? Katiyen hayır.

M. Wilson, M. Daly, “Do pretty women inspire men to discount the future?” [Güzel kadınlar erkeklerin geleceği umursamamasına mı sebep oluyor?], *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 271, *Biology Letters Supplement* 4 (2004), s. S177-S179.

EN BÜYÜK SÜPERMARKETE GİTMEYİN



İçinde yolunuzu bile kaybedebileceğiniz devasa bir süpermarketin vaat ettikleri heyecan verici olabilir ama bu bunaltıcı seçenek sayısı bizi gerçekten mutlu ediyor mu? Bunu araştırmak için ABD’deki Stanford ve Columbia üniversitelerinden araştırmacılar bir deney düzenlediler. Gelip kendilerine sunulan çikolataları tatmaya hazır 134 tane çikolata-sever buldular. Gönüllülerin bir bölümüne değişik tatlarda altı çikolata verildi; diğerlerine ise en az 30 tat sunuldu. Ardından araştırmacı küçük bir yalan söyledi. “İnsanların çikolatalarını nasıl seçtikleri ile ilgili bir

market araştırma çalışması yapıyoruz. Yapmanız gereken, çikolataların isimlerine ve çikolatalara bakmak ve hangisini kendiniz için satın almayı seçeceğinizi bana söylemek.” Gönüllüler bir lezzeti seçmek ve ardından bu seçimi değerlendirmek zorundaydılar. 30 değişik lezzet arasında seçim yapan tadıcılar deney sırasında daha çok keyif aldılar fakat sonunda altı tane seçeneğe sahip olanlara kıyasla daha az tatmin oldular. Nedeni neydi dersiniz? Basit, seçenek sayısı arttıkça, acaba daha lezzetli başka bir çikolata var mı diye duyulan kuşku da arttı.

S. S. Iyengar, M. R. Lepper, “When choice is demotivating: can one desire too much of a good thing?” [Seçenek heves kırıcı olduğunda: İnsan güzel bir şeyden gereğinden fazla isteyebilir mi?], *Journal of Personality and Social Psychology* 79, 6 (2000), s. 995-1006.

LOTOYU KAZANMAYIN



Şans göreceli bir kavramdır. Ne kadar göreceli olduğu sorusu, 1978’de görkemli bir deneyle Philip Brickman ta-

rafından araştırıldı. Michigan Üniversitesi'nden Amerikalı sosyal psikolog, bir anket aracılığıyla, çok şanslı bir grup insanın (22 loto talihlisi) kişisel şans duygularını analiz etti. Kıyaslama içinse, tümü kazalarda sakatlanmış, aşırı derecede şanssız 29 kişilik bir grubu kullandı. Her iki grup da araştırma başlamadan önce durumlarına alışabilmek için 1 ila 12 ay geçirdi. Brickman aynı zamanda, yaşamlarında “normal” oranda şansa sahip olan insanlardan oluşan bir kontrol grubu kurdu.

Sonuçlar çok şaşırtıcıydı. Loto talihlileri, sakat kalanlara kıyasla biraz daha mutluydular ama ortalama şansa sahip kontrol grubundakilere kıyasla belirgin biçimde daha kötü puan aldılar. Herhalde sonuçlar karışıklık etkisiyle ilgiliydi. Kişi çok büyük miktarda para kazandığında, bu deneyim o kadar aşırı boyutta olumluydu ki, hayattaki diğer güzellikler değerini kaybediyordu.

P. Brickman, D. Coates, R. Janoff-Bulman, “Lottery winners and accident victims: is happiness relative?” [Loto talihlileri ve kaza mağdurları: Mutluluk göreceli mi?], *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978), s. 917-972.



REKTAL MASAJ YAPTIRIN (VE HIÇKIRIKTAN KURTULUN)

Ağrıyı ve diğer rahatsızlıkları
yenmek için **12** tuyo

SÜMKÜRMEYİN



Burnunuz mu akıyor? Sümkürmemeye çalışın. Virginia Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre, sümkürmek işleri sadece karmaşıktırabilir. Araştırmacılar dört sağlıklı gönüllünün üst yutak bölümüne yapay bir sümük yerleştirdiler. Ardından, sırt üstü yatarken onlardan tüm güçleriyle sümkürmeleri istendi. Sonrasında araştırmacılar tomografi aracılığıyla burun sıvısının yolculuğunu takip ettiler. Sümkürürken oluşan ani hava basıncı artışı yüzünden mukusa yerleştirilen sümüğün mendil yerine sinüslere gittiğini keşfettiler.

Bu eğer gerçek bir sümük olsaydı, soğuk algınlığını daha da kötüleştirme tehlikesi taşıyan virüs ve bakterilerle dolu olacaktı. Araştırmacılar aynı deneyi, öksürme ve hapşıрма için de tekrarladılar, fakat bu eylemler sırasında oluşan hava basıncı çok daha düşüktü. Sinüslerde sümüğe hiçbir zaman rastlanmadı. Öyleyse burnunuz aktığında ne yapacaksınız? Mukusu ağzınızın içine geri çekmek daha iyi bir çözüm olabilir. Eğer sümkürmeyi engelleyemiyor-

sanız, bunu nazik bir biçimde, çok fazla ses çıkarmadan yapmaya bakın.

J. M. Gwaltney Jr., J. O. Hendley, C.D. Phillips, “Nose blowing propels nasal fluid into the paranasal sinuses” [Sümkürmek, burun içi sıvısını paranasal sinüslere iter], *Clinical Infectious Diseases* 30 (2000), s. 387-391.

DÜŞÜNÜN: BU CANIMI YAKMAYACAK



Dövme yaptırmak üzere misiniz? Ya da çok sıcak bir suya mı atlamak üzeresiniz? Yüksek sesle söyleyin: “Bu canımı hiç yakmayacak.” Wake Forest Üniversitesi Tıp Okulu’nda, Amerikalı bilimcilerin bir araştırmasına göre, hissettiğimiz acı miktarı yüksek oranda ne beklediğimizle ilişkili. On cesur gönüllünün gözleri bağlandıktan sonra, kızdırılmış bir çubuk defalarca baldırlarına bastırıldı. Bu, bedenlerinin küçük bir bölümünün 46°C, 48°C veya 50°C’ye ısınmasına neden oldu; çubuklar ciddi bir acı ve-

recek kadar sıcaktı ama yanığa sebep olmuyordu. Bu deney bir egzersiz aşamasıyla başladı. Bu süreçte acı uygulamalarının aralıkları şöyle belirlendi: 46°C için 7,5 saniye, 48°C için 15 saniye ve 50°C için 30 saniye. Böylece gönüllüler, başlarına geleceği tahmin etmeyi öğrendiler: Ara ne kadar uzunsa acı da o kadar şiddetli olacaktı. Acının yoğunluğuyla ilgili bir anket yapıldı. Aynı zamanda beyindeki acı merkezindeki hareketlilik ölçüldü. Bu seanstan iki gün sonra gönüllüler tekrar bir dizi acı uygulamalarına maruz bırakıldılar. Ancak, bu sefer bekleme süreleri her zaman sıcaklık dereceleriyle orantılı değildi. Eğer en yüksek derece 7,5 saniye sonra “gizlice” uygulanırsa, bu, ilk seansa göre daha az acıya sebep oluyordu, çünkü daha düşük bir acı düzeyi bekleniyordu. Acıdaki azalma, ufak bir doz morfin etkisiyle kıyaslanabilecek kadar hatırı sayılırdı.

T. Koyana, J. G. McHaffie, P. J. Larenti, R. C. Coghill, “The subjective experience of pain: where expectations become reality” [Öznel acı deneyimi: beklentilerin gerçeğe dönüşmesi], *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 102, 36 (2005), s. 12950-12955.



DIDGERIDOO ÇALIN (VE DAHA İYİ UYUYUN)

İsviçreli Alex Suarez gün içinde genellikle yorgundu. Akşamları bir süvari taburu gibi horluyordu ve karısı genelde uyuyamıyordu. Bir gece, kocasının bir sonraki horultusunu beklerken şaşkınlıkla horlamanın kesildiğini fark etti. Suarez nefes almıyordu. Onu sarsarak uyandırdı ve hâlâ hayatta olduğunu gördü. Zürih'teki uyku laboratuvarında Suarez'e, uyku sırasında zaman zaman hastanın solunumunun durmasına sebep olan uyku apnesi teşhisi kondu. Vücut oksijenden yoksun kaldığı için, uyuyan kişi aniden uyanıyordu. Suarez bunu bir saat içinde en az 17 kez yaşıyordu. Kendisine, solunum cihazına bağlanan bir uyku maskesi verildi. Ancak, bu maske rahatsız edici olduğu için bir deneye katıldı: Avustralya yerlilerine ait bir müzik aleti olan didgeridoo çalmaya başladı. Bu boyalı, içi boş ağaç gövdesinden ses çıkarabilmek için dairesel bir nefes tekniği gerekir: Burnunuzdan nefes alırken aynı za-

manda ağzınızdan nefes vermek zorundasınız. Yanaklar bir çift körük misali çalışır.

Suarez nefesini eğiterek, horlamasını engellemeyi umuyordu. Bunun yerinde bir düşünce olduğu ortaya çıktı. Altı ay sonra Suarez'in hiçbir sorunu kalmadı. Yeni enstrümanı ile bir ilgisi var mıydı? Uyku uzmanları güçbela ikna oldular. Yine de birkaç horlayan denek daha buldular. Bunlara plastik didgeridoolar verildi ve Suarez'den dört ders aldılar. Dört ay boyunca haftada en az beş gün çalmaları gerekiyordu. Sonuçta işe yaradı! Yoğun nefes egzersizi sonrasında didgeridoo çalgıcıları gün içinde kendilerini, öncesine kıyasla daha az uykulu hissediyorlardı. Bunun ötesinde, eşleri, horlamalarından daha az şikâyet ediyordu.

C. Lo Cascio, M. A. Puha, A. Suarez, "Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome; randomised controlled trial" [Obstrüktif uyku apnesi sendromu için alternatif tedavi olarak didgeridoo çalmak; rastlantısal kontrollü deneme], *British Medical Journal* 332 (2005), s. 266-270.

İSHALDEN Mİ ŞİKAYETÇİSİNİZ? ÇİKOLATA YİYİN



16. yüzyılın kâşifleri, kakao tanelerinin katı kazurat konusunda mucizeler yarattığını bilirlerdi. Günümüz bilimi bunun nedenini çözdü en sonunda. İshale sebep olan temel suçlulardan biri, CFTR adı ile bilinen ve ince bağırsakta sıvı salgısını kontrol eden bir proteindir. Çok fazla CFTR, ishale sebep olur. Peki, buna engel olmanın bir yolu var mı? ABD, Oakland'daki Çocuk Hastanesi bu soruya evet diyor. Laboratuvarlarında, çikolatanın önemli bileşenlerinden biri olan flavonoitlerin* CFTR'ye bağlanarak ishali durdurduğunu keşfettiler. Çikolata ne kadar koyu renkliyse, etki de o kadar artıyordu.

M. Schuier, H. Sies, "Cocoa-related flavonoids inhibit CFTR-mediated chloride transport across T84 human colon epithelia" [Kakao bağlantılı flavonoit, T84 insan kalınbağırsak mukozasında CFTR aracılığı ile klorür naklini engeller], *Journal of Nutrition* 135 (2005), s. 2320-2325.

* Bitkiler âleminde yaygın olarak bulunan, çiçek ve meyvelere rengini veren, benzo-gama-piron halkası içeren, önemli biyolojik etkilere sahip olan fenolik bileşikler (ç.n.).



ÖPÜŞÜN! (VE SAMAN NEZLESİNDEN KURTULUN)

Kırmızı gözler, akan bir burun, hapşırık krizleri – saman nezlesi çekenler her gün bu semptomlar ile yaşar. Neyse ki Japon Satou Hastanesi’nden Doktor Hajime Kimata bu ızdıraba son verecek keyifli bir yöntem buldu: öpüşmek!

Kimata, 24 Saman nezlesi hastasından “When you wish upon a star” ve “Can you feel the love tonight?” gibi aşk şarkıları eşliğinde yarım saat boyunca eşleriyle öpüşmelerini istedi. Öpüşmeden hemen önce ve sonra hastalar kan örnekleri verdiler. Sonuç neydi dersiniz? Kandaki histamin miktarı fark edilir oranda düşmüştü. Histamin, saman nezlesine sebep olan maddedir. Sağlıklarındaki bu olumlu gelişmeyi, öpüşmenin rahatlatıcı etkisine borçlu olmaları mümkündür. Diğer araştırmacılar ise stresin, vücudun ürettiği histamin miktarını arttırdığını gösterdiler. Ancak, bu teori tamamen inandırıcı değildir. Kimata’nın

gerçekleştirdiği ikinci bir araştırma ise sarılmanın, benzer şekilde rahatlamaya sebep olsa da, histamin düzeyini düşürmediğini gösterdi. Sonuçta, şu an için saman nezlesi hastalarının bol bol öpüşmeleri gerekiyor.

H. Kimata, "Kissing selectively decreases allergen-specific IgE production in atopic patients" [Öpüşme, atopik hastalarda alergen özellikli IgE üretimini azaltıyor], *Journal of Psychosomatic Research* 60 (2005), s. 545-547.



BAŞINIZ MI AĞRIYOR? AKUPUNKTURU DENEYİN

Etinize iğneler batırmak tüm sorunlarınızın çözümüdür. Buna inanmak güç gibi görünse de araştırmacılar akupunkturun gerçekten işe yaradığını ileri sürüyor. Ancak,

nedenini sormayın! Münih Teknik Üniversitesi'nden araştırmacılar, 28 Alman hastanesinden, kronik baş ağrısı çeken 270 hastayı üç gruba ayırdıkları bir çalışma gerçekleştirdiklerinde bunun sebebini bulmaya çalışıyorlardı.

1. grup bir bekleme listesine yazıldı;
2. gruba iki ayı aşan bir süre boyunca, geleneksel Doğu metodu kullanılarak 12 akupunktur seansı uygulandı;
3. gruptakilere de aynı tedavi uygulandı fakat iğneler yüzeysel ve rasgele batırıldı.

Tüm hastalar baş ağrısını ne sıklıkta çektiklerini düzenli olarak not aldılar. Araştırmacılar onların tedaviyi bekledikleri 4 hafta ve tedaviden sonraki 4 hafta boyunca aldıkları notları karşılaştırdılar. Ne buldular dersiniz? “Gerçek” akupunktur tedavisi gören hastalar 7 gün daha az baş ağrısı çekmişlerdi. Bekleme listesindeki hastalar daha az şanslıydı – onlar sadece 1,5 gün daha az ağrı çekmişlerdi. Ancak garip olan şuydu: Kendilerine sahte akupunktur uygulanan hastalar da, tıpkı gerçek akupunktur uygulananlar gibi, 7 gün daha az ağrı çektiklerini belirtiyorlardı. Migren

hastalarıyla yapılan benzer bir deney de aynı sonuçları verdi: İğnelerin deride nereye ve ne derinlikte batırıldığı fark etmiyor gibi görünüyordu.

Akupunkturun iyileştirici gücü plasebo etkisiyle açıklanabilirdi. Bunun anlamı, hasta işe yarayacağına inandığı sürece kişinin sahte haplar ve uydurma tedavilerle iyileştirilmesidir. Eğer baş ağrınızdan kurtulmak için akupunkturcuya gidecekseniz, iğnelerin gücüne inansanız iyi edersiniz.

K. Linde, “Acupuncture for patients with migraine: a randomized controlled trial” [Migren hastaları için akupunktur: rasgele kontrollü bir deneme], *Journal of the American Medical Association* 293, 17 (2005), s. 2118-2125.



BAYILACAĞINIZI HİSSETTİĞİNİZDE: BACAK BACAK ÜSTÜNE ATIP, KASLARINIZI KASIN

Kırk yılda bir, nereden çıktığını anlamadığınız bir mucizeyle karşılaşabilirsiniz. Sinir sistemi düzensizliği çeken 33 yaşında bir hasta, bayılacağını hissettiğinde ne yaptığını anlatır: Bacak bacak üstüne atıp kaslarını kasar. Eğer bunu yeterince uzun, en az yarım dakika yaparsa bayılma hissi kaybolmaktadır.

Araştırmacı Nynke van Dijk bunun diğer insanlarda da işe yarayıp yaramadığını görmek istedi. Hollanda'da, Amsterdam Akademi Tıp Merkezi'ndeki laboratuvarına, bayılmalarıyla ünlü 21 kişiyi davet etti. Hastaların, eğimi değişebilen ve dolayısıyla başlarını tamamen yukarıya gelecek şekilde dik durumda tutulabilecekleri bir yatakta yatmaları gerekiyordu. Araştırmacı bu arada ortam ısınısını yükseltti ve bayılmalarını sağlama umuduyla hastalara, dillerinin altına koymaları gereken bir hap verdi. Hastaların

başları dönmeye başladığında Van Dijk bacak bacak üstüne atıp kaslarını kasmaları ve o durumda kalmaları için onları zorladı. İşe yarıyor gibiydi: Hastaların tümünde, bayılmak üzere olma hissi kayboldu.

Peki, bu mucizevi yöntem nasıl işliyordu? Bayılma, bacaklardaki ve midedeki kan damarlarının fazlaca açıldığı bir reflekstir. Bu yüzden kan, beyinde oksijen azlığı yaratacak şekilde aşağıya çöker ve hasta bayılır. Bu andan önce kasları kasarsanız, damarlara çöken kanı dolaşıma geri itersiniz. Olumlu sonuç: Kalp, kan dolaşımı için yardım alır ve beyin tekrar oksijene kavuşur.

N. van Dijk, “Studies on Syncope” (2006), Amsterdam Üniversitesi’nde doktora tezi.



KOMEDİ FİLMİ SEYREDİN (VE ACINIZ HAFİFLESİN)

Baş ağrısı mı çekiyorsunuz? Komedi filmi seyretmeyi deneyin – acınızı hafifletebilir. Almanya’daki Heinrich-

Heine Üniversitesi'nden araştırmacılar 56 kadından, içinde vücut sıcaklığında su bulunan bir kovaya ellerini sokmalarını istediler. Ardından da içinde buz gibi su olan bir kovaya ellerini sokup, acı dayanılmaz hale gelene kadar tuttular.

Aynı deney *Mr. Bean*'in bir bölümünü seyrettikten sonra tekrarlandı. (Tam olarak söylemek gerekirse: Komedyenin araba kullanırken dişlerini fırçaladığı ve ağzını çalkalamak için kafasını camdan çıkartıp silecek suyunu kullandığı bölüm). Filmı seyrettikten yirmi dakika sonra bile katılımcılar ellerini buzlu suda ilk deneye kıyasla daha uzun süre tutabiliyorlardı. Araştırmacılar gülmenin acıyı azalttığına hükmettiler.

K. Zweyer, B. Velker, W. Ruch, "Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance?" [Neşeli, keyifli olmak ve mizah üretmek acı eşiğini arttırır mı?], *International Journal of Humor Research* 17 (2004), s. 67-84.



REKTAL MASAJ YAPTIRIN VE ŞU HIÇKIRIKTAN KURTULUN

1998’de *Annals of Emergency Medicine*’de dikkat çekici bir makale yayımlandı. Florida, Jacksonville’deki akademi hastanesinden Francis Fesmire 72 saattir hıçkıran, 27 ya-şındaki bir erkekle ilgili yazmıştı. Hastaneye ulaştığında dakikada 30 kez gibi etkileyici bir hızla hıçkırmaktaydı. Adam bunun dışında diğer tüm yönlerden sağlıklı görü-nüyordu.

Doktor, hastanın dilini çekti ve gözbebeklerine baskı uyguladı; bunların tümü hıçkırığı durdurmak amacıyla, kontrolden çıkmış vagus sinirini (“avare” veya “asab-ı rievî-i midevî”) uyarmak içindi. Hiçbiri işe yaramadı. Sonra Fesmire, bir ara okuduğu “dijital rektal masajı” (bu-radaki dijital kelimesi bilgisayarla değil de parmakla ilgili) hatırladı. Bu tedavi basit olarak anüs çevresine parmakla, yavaş dairesel hareketlerle yapılan masajdan oluşuyor ve

bunun kalp çarpıntısını azalttığı varsayılıyordu. Bu kalp sorunu, inatçı hıçkırığa benzediği için Fesmire denemeye karar verdi. İşe yarıyordu! Hıçkırık hızı anında azalmış ve 30 saniye içinde hasta hıçkırmaktan kurtulmuştu. Peki tesadüf müydü? Asla. İki sene sonra İsrailli araştırmacılar benzer bir vaka yayımladı: 60 yaşındaki hastalarının bu rahatlatıcı masajla hıçkırığı geçmişti. Fesmire daha sonra tedaviye cevap vermeyen hıçkırığı olan hastalar için diğer bir çözüm de buldu: iyi bir seks. Doktor, orgazmın da vagus sinirini uyardığını iddia ediyor.

F. M. Fesmire, “Termination of intractable hiccups with digital rectal massage” [Tedaviye cevap vermeyen hıçkırığın rektal masajla durdurulması], *Annals of Emergency Medicine* 17, 8 (1988), s. 872.

M. Odeh, H. Bassan, A. Oliven, “Termination of intractable hiccups with digital rectal massage” [Tedaviye cevap vermeyen hıçkırığın rektal masajla durdurulması], *Journal of Internal Medicine* 227, 2 (1990), s. 145-146.



AMELİYATI SABAHLARI OLUN

Tabii ki genelde seçme şansınız olmaz. Fakat bir gün, belki canayakın bir doktor yatağınızın yanına gelip, günün hangi saatinde ameliyat olmayı tercih ettiğinizi sorabilir. Tereddüt yaşamadan sabahı tercih edin. North Carolina, Durham'daki Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'nden Melanie Wright'ın yaptığı araştırma, günün o bölümünde daha az hata yapıldığını ortaya koyuyor.

Wright, kendi hastanesinde 1 Mayıs 2000 ile 4 Ağustos 2004 arasında gerçekleştirilmiş 90.159 ameliyatın verilerini analiz etti. En keyifsiz olanlar, ameliyat masasına öğleden sonra 3 ile 4 arasında yatan hastalardı. Genellikle müdahale sonrasında mide bulantısı, kusma ve ağrıdan şikâyetçilerdi. Wright, bunların cerrah hatası olabileceğinden şüphelendi. Cerrahlar, mesailerinin sonuna doğru

yoruluyor, dolayısıyla dikkatlerini kaybediyordu. Hastalar riski en aza indirmek için ameliyat randevusunu sabah saat 9'a almalılar.

M. C. Wright, B. Phillips-Bute, "Time of day effects on the incidence of anaesthetic adverse events" [Anestetik tepki vakalarının görülme oranında saatin etkisi], *Quality and Safety in Health Care* 15 (2006), s. 258-263.



MANZARALI BİR ODA İSTEYİN (VE DAHA ÇABUK İYİLEŞİN)

Çift kişilik odaların ikisi de tamamen birbiriyle aynıydı. İki oda da Pennsylvania'da küçük bir hastanenin aynı katındaydı. Yatan hastalara bakan hemşire bile aynıydı. Ancak, bir fark vardı: Odalardan bir tanesi koruluğa bakarken diğeri beton duvar manzaralıydı. ABD'deki Dela-

ware Üniversitesi'nden araştırmacı Roger Ulrich bunun bir fark yaratıp yaratmadığını merak etti. Bu odalarda 1972 ile 1981 yılları arasında kalan hastaların verilerini analiz etmeye karar verdi. Karşılaştırmanın adil olması için, aynı safra kesesi ameliyatını olan hastaları seçti. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Ağaçlara bakan hastalar hastanede 8 gün kalırken, duvara bakanlar daha uzun bir süre geçiriyordu. Ulrich aynı zamanda hemşirelerin “fazlasıyla desteğe ihtiyacı oldu” veya “sinirleri bozuk ve ağlıyor” gibi yorumlarını da dikkate aldı. Güzel manzarası olan hastalar için bu tip yorumlar çok azdı: Duvara bakanlara kıyasla, ortalama olarak dörtte bir oranındaydı. Peki, başka fark var mıydı? Kesinlikle, manzaralı odada kalan hastalar çok daha az ağrıkesiciye ihtiyaç duyuyordu.

R. Ulrich, “View through window may influence recovery from surgery” [Pencereden görünen manzara, ameliyat sonrası iyileşme sürecini etkileyebilir], *Science* 224, 4647 (1983), s. 420-421.



SADECE KADINLAR İÇİN

STRESLİ OLDUĞUNUZDA BİR ERKEĞİN ELİNİ TUTUN

Bir laboratuvar ortamında stresi nasıl tetiklersiniz? Kolay: Kişinin ayak bileğine bir elektrot bağlayın ve ara sıra küçük bir elektrik şoku uygulayın. Virginia Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir deney için 16 evli kadın gönüllü oldu. Teker teker her birinin ayak bileğine elektrot bağlandı ve kadınlar beyin tarayıcısına alındılar. Yüzlerinin önüne bir ekran yerleştirilmişti. Ekranda eğer kırmızı bir "X" işareti belirirse, elektrik şoku uygulanma ihtimali yüzde 20'ydi. Eğer mavi bir "O" işareti çıkarsa kesinlikle şok uygulanmayacak demektir. Beklendiği üzere beyin taramaları "X" işaretinde daha fazla stresi gösteriyordu. Beyinde, duyguların yönlendirilmesinde önemli rol oynayan hipotalamus gibi bölgelerde görülen hareketlilik buna işaret ediyordu. Bununla beraber, araştırmacılar kadınların, hiç tanımasalar bile, bir erkeğin elini tuttuklarında stres

düzeylerinin düştüğünü fark ettiler. Ancak, rahatlama etkisi sadece kocalarının elini tuttuklarında gerçekten fark edilir hale geliyordu.

Şu soru cevapsız kaldı: El ele tutuşmak erkekleri de sakinleştiriyor muydu? Ne yazık ki araştırmacılar bu konuyla ilgilenmediler.

J. A. Coan, H. S. Schaefer, R. J. Davidson, “Lending a hand: social regulation of the neural response to threat” [Elini vermek: tehdide karşı sinirsel tepkinin sosyal regülasyonu], *Psychological Science* 17, 12 (2006), s. 1032-1039.

**ELLERİNİZİ
YIKAYIN
(VE RUHUNUZU
ARINDIRIN)**

Travmalarınızın ve diğer
psikolojik sorunlarınızın
üstesinden gelmek için **5** tuyo





ÇIKIŞ YOLUNUZU KÂĞIDA DÖKÜN

Psikologların cüzdanları için haberler kötü: Duygusal olarak dibe vurduğunuzda, basit bir şekilde durumu yazıya dökerek işin içinden çıkabilirsiniz.

Teksas Üniversitesi'nden psikoloji profesörü James Pennebaker yıllar boyunca yüzlerce kişiden yazma terapisini denemelerini istedi. Tedavi, art arda üç ila beş gün boyunca günde 15 ila 30 dakika yazmaktan oluşuyordu. Katılımcıların en derin duygularını ve en acı veren anılarını yazmaları gerekiyordu. Metinlerle ilgili bir yorum yapılmıyordu: Sadece kendileri için yazıyorlardı.

Pennebaker, her deney için ayrı bir kontrol grubundan da, belirli bir özelliği olmayan, günlük planları gibi konularda yazmalarını istedi. Profesör, bu yöntemle, duygusal yazma tedavisinin ne kadar işe yaradığını gösterdi – katılımcılar tedavi sonrasında kendilerini daha iyi hissettiler. Ruhlarının çektiği acıyı yazıya döken işsizler, havadan sudan konularda yazanlara kıyasla daha çabuk iş buldular.

Sorunlarını kağıda döken âşıklar, günlük olayları yazanlara kıyasla daha uzun beraberlikler yaşadılar. Duygularını yazan öğrenciler, düzenli olarak günlük faaliyetlerini yazanlara kıyasla daha yüksek notlar aldılar.

J. W. Pennebaker, “Writing about emotional experiences as a therapeutic process” [Tedavi süreci olarak duygusal deneyimler hakkında yazmak], *Psychological Science* 8 (1997), s. 162-166.



ASLA BURCUNUZA İNANMAYIN

Karakterlerimizin oluşumunda neler belirleyici rol oynar? Genlerimiz mi? Yetiştirilişimiz mi? Yoksa güneşin,

ayın ve diğer gök cisimlerinin konumları mı? Astrologlar sonuncusu olduğunu iddia ediyor; onlara göre burcumuz, doğduğumuz gündeki yıldız haritalarına dayanır.

Danimarka'daki Aarhus Üniversitesi'nden Peter Hartman bu yıldız büyücülüğünde doğruluk payı olup olmadığını tespit etmeye karar verdi. Danimarkalı araştırmacı 15.000 gönüllünün doğum tarihleriyle kişilik ve zeka testlerinin sonuçlarını karşılaştırdı. Veriler büyük oranda, gönüllülerin birkaç sene boyunca anket doldurarak oluşturdukları bir Amerikan veritabanı olan National Longitude Study of the Youth'tan alınmıştı. Bu verilerden, örneğin bir insanın çekingen mi, dışa dönük mü olduğunu anlayabiliyordunuz.

Sonuçlar biraz aklımızı başımıza getirecek cinstendi. Doğum tarihimiz (ve dolayısıyla yıldızların ve gezegenlerin o andaki konumu), karakterimiz ve zekamızla ilgili hiçbir şey ifade etmiyordu. Peki, neden insanlar kendilerini astrologların bilge kelimeleriyle tanımlarlar? Bunun sebebi gayet basit. Kendimizi genel betimlemelerle tanımlamaya eğilimliyizdir. Şu cümleyi ele alın: "Bazen kendinizi çok yalnız hissetseniz bile, yine de insanlarla beraber olmak hoşunuza gider." Bu, derin ve bütünüyle ki-

şisel bir gözlem gibi gözüксе de genel olarak tüm dünya nüfusu için geçerlidir.

P. Hartmann, “The relationship between date of birth and individual differences in personality and general intelligence: a large scale study” [Doğum tarihi ile kişiliklerdeki bireysel farklılıklar ve genel zeka arasındaki ilişki: büyük ölçekli bir çalışma], *Personality and Individual Differences* 40 (2006), s. 1349-1362.



ELLERİNİZİ YIKAYIN (VE RUHUNUZU ARINDIRIN)

Günahlardan arınmak için yıkanmak, birçok dinde var olan bir ritüeldir. Ancak, vücudu temizlemenin gerçekten de zihinde iyileştirici etkisi var mıdır?

Toronto Üniversitesi, gönüllülerden geçmişte yaşadıkları olumlu (bir meslektaşına yardım etmek gibi) veya olumsuz (bir meslektaşının işini sabote etmek gibi) bir

olayın itirafını yazmalarını istedi. Katılımcılara el yazısı ve karakter arasındaki ilişkiyle ilgili bir çalışmaya katıldıkları söylendiği için, hiçbiri deneyin gerçek sebebinden haberdar değildi. Yazı bölümü sona erdikten sonra, gönüllüler kendilerine verilecek iki hediye arasında seçim yaptılar: ellerini temizlemeleri için bir ıslak mendil veya bir kurşun kalem. Sonuçlar çok çarpıcıydı. Kendi kötü yüzlerini göstermiş olanların yüzde 67'si mendili seçerken, olumlu bir olay anlatanların ise sadece yüzde 33'ü mendili tercih etti. Bu sonuç, insanların günah olarak algılanan bir davranışın sonrasında kendilerini yıkama dürtüsü duyduklarını gösteriyordu. Ancak, temizlenmek gerçekten de arzu edilen etkiyi yaratıyor muydu? Araştırmacılar yeni gönüllülerle yeni bir deneye başladılar. Bu kez gönüllüler sadece geçmişte yaptıkları olumsuz şeyleri yazdılar. Ardından, onlara eğer isterlerse ellerini yıkama imkânı tanındı. Sonrasında gönüllülere, diğer başka bir çalışmaya katılmak isteyip istemedikleri soruldu. Karşılığında bir ücret ödenmeyeceği ama çaresiz kalmış bir lisansüstü öğrencisine gerçekten yardımları olacağı söylendi. “Elleri temiz” olan gönüllülere kıyasla “elleri kirli” olan gönüllülerin daha büyük bir bölümü yardım etmeyi teklif etti. Bu tam da araştırmacıların

beklediği sonucu: Ellerini yıkamış olan katılımcılar gönüllü olmaya daha az eğilimliydiler çünkü ne de olsa ahlaklarındaki lekeleri temizlenmişti. Elleri kirli olan katılımcılar, uygun bir ahlaki onarıma ihtiyaçları olduğu için tekrar gönüllü olmaya karar vermişlerdi.

C. Zhong, K. A. Liljenquist, “Washing away your sins: threatened morality and physical cleansing” [Günahlardan arınmak için yıkanmak: tehdit altındaki ahlak ve fiziksel temizlik], *Science* 313 (2006), s. 1451-1452.



BAŞKALARI İÇİN DUA ETMEYİ BIRAKIN (ZATEN BİR İŞE YARAMIYOR)

Hasta olan komşunuz için dua etmenin bir faydası var mı? John Templeton Vakfı'ndaki derinden inançlı Hırıs-

tiyanlar bu soruyu “kesinlikle” diye yanıtladılar. Bu Amerikan örgütü, bilimin, dua etmenin hastalığın iyileşmesinde pozitif bir etkisi olduğunu kanıtlayabilmesi için bir dizi araştırma yapmaya karar verdi. Maliyeti: 2,4 milyon ABD doları. 1998 ile 2000 yılları arasında baypas ameliyatı olan en az 1802 kalp hastası üç gruba ayrıldı.

1. grup – Bu gruptaki kişiler için, onlar farkında olmadan dua ediliyordu.
2. grup – Bu gruptaki kişiler için dua edilmiyordu ve onlar bunun farkında değildi.
3. grup – Bu gruptakiler için dua ediliyordu ve onlar bunu biliyordu.

Araştırmacılar ilk iki grubu kıyaslayarak duanın yardımı olup olmadığını anlayabilirdi. Üçüncü grup herhangi bir psişik etkiyi görmek amacıyla eklenmişti; kendisi için dua edildiğini bilmenin belki de bir olumlu etkisi olabilirdi.

Dualar, üçü de hastaneden çok uzakta olan Minnesota, Massachusetts ve Missouri’deki üç kilisede edildi. Dua edenlere, hastaların isimleri ve soyadlarının baş harfleri verildi ve onlardan on dört gün boyunca “başarılı bir ame-

liyat, çabuk ve sağlıklı bir iyileşme ve komplikasyon olmaması” için dua etmeleri istendi. Peki, bir işe yaradı mı? Maalesef hayır; birinci ve ikinci grupta olup, kendileri için dua edilip edilmediğini bilmeyenler arasında hiçbir fark yoktu. Her iki gruptaki hastaların yaklaşık yarısında komplikasyon çıktı. Esas sürpriz üçüncü grupla ilgiliydi: Kendileri için dua edildiğini bilenler, diğer hastalara kıyasla daha fazla komplikasyon yaşadılar. Bu nasıl oldu dersiniz? Uzmanlar tesadüf olduğundan kuşkuluyor.

H. Benson, J. A. Dusek, J. B. Sherwood, “Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients: a multicenter randomised trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer” [Şefaath duasının kalp baypas hastalarının iyileşmesi üzerindeki etkileriyle ilgili çalışma: şefaath duası aldığıının bilinmesi ve bilinmemesinin çok merkezli rastlantısal bir denemesi], *American Heart Journal* 141, 4 (2006), s.934-942.



KENDİNİZE GÜVENİNİZ Mİ YOK? KÖTÜ DEDEKTİF ROMANLARI OKUYUN

“Şehvet veya açgözlülük cinayeti mi?” 84 öğrenciye okumaları için verilen gerilim romanının başlığı buydu. Öğrenciler, villasında temizlikçisi tarafından ölü bulunan bir işadının hikâyesini okudular. Adamın vahşi bir cinayetin kurbanı olduğu kesindi. İki kadının sebebi vardı ve ikisi de o esnada nerede olduklarını kanıtlayamıyorlardı: işadının karısı ve metresi. Peki, kim yapmıştı? Ohio Eyalet Üniversitesi’nden Silvia Knobloch-Westerwick, insanların ne tip hikâyelerden hoşlandıklarını anlamak için öğrencilere bu hikâyenin üç değişik versiyonunu sundu.

Düğüm – bazı okurlara başlangıçta karısını ve metresini işaret eden eşit sayıda ipucu verilmişti. Sonuçta karısı suçlu çıktı.

Onay – bazı okurlara başlangıçta metresinin yaptığına dair ipuçları verilmişti. Sonuçta metresi suçlu çıktı.

Sürpriz – sonuncu gruba ise hikâyenin başında metre-
sin yaptığına dair bir intiba verilmişti. Bu versiyon beklen-
medik bir sonla bitti: işadamının karısı suçlu çıktı.

Hikâyenin sonuna dek her şey olası olduğu için, en çok
birinci versiyon beğenildi. Şaşırtıcı olan, kendine güveni
olmayan kişilerin, en çok onların düşündüklerini doğru-
layan hikâyelerden hoşlanmalarıydı. Bu onlara kendilerini
iyi hissettiriyordu. Özgüveni yüksek olan kişiler içinse tam
tersi geçerliydi: Onlar şaşırtılmayı tercih ediyordu.

S. Knobloch-Westerwick, C. Keplinger, “Mystery appeal: ef-
fects of uncertainty and resolution of the enjoyment of
mystery” [Gizemin çekiciliği: belirsizlik etkisi ve gizemden du-
yulan hazzın çözümlenmesi], *Media Psychology* 9 (2006), s.
193-212.



SALDIRGAN BİR KÖPEK Mİ? SAHİBİNE GÜVENMEYİN

Kesinlikle faydalı olan fakat diğer kategorilere girmeyen **8** tüyo



ORTADA OTURUN (VE DAHA AKILLI GÖRÜNÜN)

En Zayıf Halka adlı televizyon programında ter döken sekiz aday bir sıra halinde dizilirler. Bir tur soru sorulduktan sonra kim yollanacak? Genellikle en kötü performans gösteren aday gider. Sonuçta bu kişi grup için en az miktarda kazanç sağlamıştır. Ancak, California Üniversitesi'nden Priya Raghubir bu elemanın sadece performansa dayanmadığından şüphelendi.

Kuşkularını sınamak için bu bilgi yarışmasının 20 bölümünü seyretti. Dış kenarlarda duran (sırada birinci ve sekizinci pozisyonda olan) ve ortadaki iki (dördüncü ve beşinci pozisyonda olan) yarışmacıya yoğunlaştı. Ne buldu dersiniz? Programların yüzde 45'inde ortadaki oyunculardan biri kazanıyordu. Sıranın sonlarındaki oyuncular nadiren evlerine para ödülüyle dönebiliyordu: her on bölümden birinde. Araştırmacıya göre bunun sebebi, önemli insanların bir grubun ortasında bulunmasına dair beklentimiz. Tıpkı, ikinci ve üçüncünün arasında

duran altın madalya sahibi veya sahnede orkestrasının ortasında duran şarkıcı gibi. Bu yüzden, bu kişilerin aslında gerçekte nasıl bir performans gösterdiklerine dikkat etmeye eğilimliyizdir.

P. Raghubir, A. Valenzuela, “Centre-of-inattention: position biases in decision-making” [Dikkatsizliğin merkezi: pozisyonun karar üzerinde yarattığı önyargı], *Organisational Behaviour and Human Decision Processes* 99 (2006), s. 66-80.



SALDIRGAN BİR KÖPEK Mİ? SAHİBİNE GÜVENMEYİN

Komşunuzun pitbull terrier cinsi bir köpeği mi var? Siz seyahatte iken çiçeklerinizi sulamak için doğru kişi olmayabilir.

ABD'nin Ohio eyaletindeki değişik kurumlardan araştırmacılar pitbull, Rottweiler ve Akita gibi saldırgan köpeklerin sahiplerinin pek de hoş insanlar olmadığını ortaya koydular. Araştırmacılar 355 köpek sahibinin adli sicilini incelediler. Aile içi şiddet veya silahlı kavga gibi büyük suçların yanı sıra trafikte taciz ve alkollü araç kullanma gibi daha küçük suçlara da baktılar. Sonuç şaşırtıcıydı. Her saldırgan köpek sahibinin en az bir suç sicili vardı. Normal köpekleri olan insanlarda bu sadece on kişide birdi. Saldırgan köpek sahipleri tarafından, uyuşturucuyla ilgili suçlar 8, silahlı suçlar 7 ve aile içi şiddet suçları 2,5 kat daha fazla işleniyordu.

J. E. Barnes, B. W. Boat, "Ownership of high-risk ("vicious") dogs as a marker for deviant behaviours" [Sapkın davranış biçiminin bir işareti olarak riskli (saldırgan) köpek sahipliği], *Journal of Interpersonal Violence* 21, 12 (2006), s. 1616-1634.



ÇOCUKLARINIZLA KENDİ LEHÇENİZDE KONUŞMAYIN

Kendi lehçesiyle konuşan insanlar, dilin genel kabul görmüş formunu konuşan insanlar kadar başarılı olamıyor. Hollanda, Nijmegen'deki Radboud Üniversitesi'nden Gerbert Kraaykamp'ın yaptığı araştırma bunu gösteriyor.

Araştırmacılar her yaştan 3000'den fazla Hollandalıdan oluşan bir temsili gruba, gençliklerinde arkadaşları veya aileleriyle kendi lehçelerinde konuşup konuşmadıklarını sordular. Kişilerin en az yüzde 43'ü konuştuğunu söyledi. Ardından Kraaykamp, insanlara eğitim düzeylerini ve ilk ve son çalıştıkları işlerini sordu. En sonunda da onların kelime dağarcıklarını değerlendirdi.

Sonuç neydi dersiniz? Gençliklerinde kendi lehçeleriyle konuşan kişiler, eğitimlerine ortalama altı ay daha az devam etmişti, işleri toplumsal olarak daha düşük basamaklardaydı ve dahası, kelime dağarcığı testinden en kötü sonuçları aldılar. Bu, kendi lehçelerinde konuşanların içinde bulundukları toplumsal koşullarla kısmen açıklana-

bilir: Daha az eğitimli olanlar genelde kendi lehçelerinde konuşurlar ve az eğitimli insanların çocuklarının da yüksek eğitim alma şansı düşüktür. Ancak, tek açıklama bu değildi. Kraaykamp sonuçları daha aşağı sosyal sınıflar açısından düzelttiğinde de kendi lehçelerinde konuşanların sonuçları ortalamada daha düşük çıktı.

G. Kraaykamp, “Dialect en sociale ongelijkheid: een empirische studie naar de sociaal-economische gevolgen van het spreken van dialect in de jeugd” [Lehçe ve sosyal eşitsizlik: gençlikte kendi lehçesinde konuşmanın sosyoekonomik sonuçları üzerine ampirik bir araştırma] *Pedagogische Studiën* 82 (2005), s. 390-403.



SIRLARINIZLA İLGİLİ KİMSEYE GÜVENMEYİN

İyi bir arkadaşınıza eşinizi aldattığınızı söylediğinizi farz edin. Bunu bir sır olarak saklar mı? Lille Üniversitesi-

si'nden Veronique Christophe tarafından yapılan araştırma, büyük ihtimalle saklamayacağını söylüyor. Sosyal psikolog, yaşları 18 ile 28 arasında değişen 134 öğrenciye bir dizi soru verdi. Öncelikle gönüllülere, son zamanlarda önemli bir duygusal olayla ilgili bir bilginin onlara emanet edilip edilmediği soruldu. Daha sonra, bundan kimseye bahsedip bahsetmediklerini söylemek zorundaydılar. Yüzde 66'sı birine bahsettiğini itiraf etti, yüzde 39'u aynı gün söylemişti.

Neden diğer insanların sırlarını saklayamıyoruz? Muhtemel bir açıklama, sosyal olarak öne çıkmak olabilir: Bir sır açıklayan insan, konuştuğu kişiden çok ilgi göreceğini düşünür. Ancak, çenesi düşükleri ve dedikoducuları çok da sert yargılamayalım, çünkü çarpıcı bir kişisel bilgiyi duymak sizi gerçekten tedirgin edebilir. Bu, doğal olarak o bilgiyi başkasına aktarma ihtiyacını doğurur.

V. Christophe, B. Rimé, "Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing" [Sosyal paylaşma duygusuna maruz kalma: duygusal etki, dinleyici tepkileri ve ikinci sosyal paylaşım], *European Journal of Social Psychology* 27 (1997), s. 37-54.



EN SONA KALIN (VE KAZANMA ŞANSINIZ ARTSIN)

X Faktör'e veya Eurovision Şarkı Yarışması'na mı katılıyorsunuz? Veya jimnastik ya da artistik buz pateni gibi, jürinin değerlendirdiği bir spor dalında mı yarışyorsunuz? Sahneye en son çıkmaya çalışın.

Çeşitli araştırma projelerinin sonuçları, en son çıkanların jüri tarafından farkında olmadan kayırıldığını gösteriyor. Pennsylvania'da Carnegie Mellon Üniversitesi'nden Wändi Bruine de Bruin, 1994 ile 2004 yılları arasındaki uluslararası artistik buz pateni yarışmalarının sonuçlarını inceledi. İlk turda yarışmacıların piste çıkış sırası çekilişle belirleniyordu. Daha geç çıkanlar ortalamada daha başarılıydı. Bu olayın bir açıklaması yok. Herhalde hakemler, sporcuların onları öncekilerden ayrı kılan olumlu tarafla-

rına daha fazla konsantre olmaya eğilim gösterip, daha yüksek puanlar veriyorlar.

W. Bruine de Bruin, “Save the last dance for me: unwanted serial position effects on jury evaluations” [Son dansı bana ayır: serideki sıralamanın jüri değerlendirmesi üzerindeki istenmeyen etkisi], *Acta Psychologica* 118 (2005), s. 245-260.

W. Bruine de Bruin, “Save the last dance II: unwanted serial position effects in figure skating judgements” [Son dansı bana ayır: serideki sıralamanın artistik buz pateni değerlendirmesi üzerindeki istenmeyen etkisi], *Acta Psychologica* 123 (2006), s. 299-311.



BİRÇOK ARKADAŞ EDİNİN (VE UZUN YAŞAYIN)

Yaşlanmayı mı umuyorsunuz? O zaman etkileyici sayıda bir arkadaş çevresi edinmeye başlayın. Bir Avustralya araştırması, büyük bir sosyal ilişki ağına sahip kişilerin,

çevresinde az insan olanlara kıyasla daha geç öldüklerini gösteriyor. Aile üyeleri değil de arkadaş ve eş, dost gerekiyor. Adelaide'deki Flinders Üniversitesi'nden Lynne Giles ve çalışma arkadaşları, 70 yaş üstü 1500 Avustralyalıyı 10 sene boyunca izlediler. Çalışmanın sonunda yaklaşık 900 kişi öldü. Hayatta kalanların, ölenlere kıyasla daha çok arkadaşı vardı. Öyle görünüyordu ki, çalışmaya konu olan kişilerin arkadaş sayısı arttıkça uzun yaşama şansları da artıyordu. Bunun sebebi tam olarak bilinmiyor. Araştırmacılar, arkadaş sahibi olmanın, insanların daha az içki ve sigara içmesine sebep olabileceğini ve hastalandıklarında arkadaşlarının onları doktora gitmeye teşvik ediyor olabileceğini düşünüyor. Arkadaşlık aynı zamanda depresyona engel oluyor ve kendine güveni artırıyor olabilir.

L. C. Giles, G. F. V. Glonek, "Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging" [Sosyal ilişki ağlarının çok yaşlı Avustralyalıların 10 sene boyunca hayatta kalması üzerindeki etkileri: Avustralya'da yaşlanma üzerine uzun süreli çalışma], *Journal of Epidemiology and Community Health* 59, 7 (2006), s.574-579.



DEDİKODU YAPMAYIN

Dikkatli olun! Başkaları hakkında söyledikleriniz tıpkı bir bumerang gibi size geri dönebilir. ABD'deki Ohio Eyalet Üniversitesi'nden John Skowronski, 47 öğrenciden tanımadıkları kişilerin vesikalık fotoğraflarına bakmalarını istedi. Her fotoğrafın altında o kişinin başka birisiyle ilgili söylediği bir satır yazılıydı. Örneğin, genç bir kadının yüzünün altında: "O adam hayvanlardan nefret eder. Bugün mağazaya gidiyordu ve o yavru köpeği gördü. Onu tekmeyle uzaklaştırdı" yazıyordu. İki gün sonra gönüllülere tekrar aynı fotoğraflar gösterildiğinde bu kez altlarındaki yazılar yoktu. Gönüllülerden fotoğraftaki şahsın kişiliğiyle ilgili yorum yapmaları istendi. Şaşırtıcı bir biçimde, hay-

van düşmanı ile ilgili dedikodu yapan kadının kendisi bu kez “acımasız” diye sınıflandırıldı. Görünüşe göre, mesajın içeriğini haberciyle özdeşleştiriyoruz. Bu etki, aynı deney video mesajlarıyla yapıldığında ve gönüllülere, söylenenlerin fotoğraftaki kişilerle hiçbir ilgisi olmadığı ardı ardına anlatıldığında bile tekrarlanıyordu. Skowronski, rakiplerin karalandığı kirli reklam kampanyalarının ters teptiğini düşünüyor.

Ancak, bir dakika durun. Birisi hakkında güzel bir şey söylerseniz ne olur? Örneğin, “şu köşede duran çocuk çok iyi bir tenis oyuncusudur” gibi. Maalesef sözleriniz yine size yapışıp kalsa da, bu sizi gerçekte iyi bir tenis oyuncusu yapmayacaktır.

J. J. Skowronski, D. E. Carlston, L. Mae, “Spontaneous trait transference: communicators take on the qualities they describe in others” [Kişisel özelliklerin spontane yer değiştirmesi: İletenler, başkalarıyla ilgili tanımladıkları özellikleri üstlenirler], *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 4 (1998), s. 837-848.



OKUMAYI BIRAKIN (VE SORU SORMAYA BAŞLAYIN)

Dalış kursu, ehliyet kursu veya akşam okulunun zorlu teorik sınavına sadece bir saat kaldı. Ne yapmak gerekiyor: Kitabı mı okumalı, yoksa bazı alıştırmaların üzerinden mi geçmeli? St. Louis'deki Washington Üniversitesi'nden araştırmacılara göre ikincisi daha mantıklı. Öğrencilere, Orta ve Güney Amerika'da yaşayan bir kuş olan tukan ile ilgili sıkıcı bir biyoloji metnini okumaları için 25 dakika süre tanındı. Ardından öğrenciler yazıyı geri verdiler ve üç gruba ayrıldılar.

1. grubun doğrudan eve gitmesine izin verildi.
2. gruptan “tukanlar nerede uyurlar” gibi sorulara yanıt vermeleri istendi. Her soru için onlara 25 saniye süre tanındı ve soruların doğru cevaplarıyla ilgili bilgi verilmedi.

3. gruba, okumaları için tukanlar ile ilgili daha fazla bilgi verildi. Onlar farkında değildi, ama verilen metin, madde madde 2. gruba verilen soruların cevaplarını içeriyordu. Örneğin, maddelerden biri “tukanlar ağaçlardaki deliklerde uyurlar” idi.

Ertesi gün tüm öğrenciler bir sınava tabi tutuldu. Onlara tamamen yeni sorular verildi. Kim en iyi başarıyı elde etti? 2. grup diğerlerine kıyasla yaklaşık yüzde 10 daha fazla doğru cevap verdi. Sonuç: Her zaman çalışma sürenizin bir bölümünü soru cevaplamaya ayırın. Sorular sınavda çıkmasa bile, sadece okuyarak çalışmaktan daha yüksek not alırsınız.

J. C. K. Chan, K. B. McDermott, “Retrieval-induced facilitation: initially non-tested material can benefit from prior testing of related material” [Geri kazanımla tetiklenen kolaylaştırma: Başlangıçta denenmemiş malzeme, ilgili malzemenin önceki denemelerinden faydalanabilir], *Journal of Experimental Psychology* 135 (2006), s. 553-571.

ASLA BİR ŞİŞME KADINI ÖDÜNCÜ ALMAYIN

BİRA İÇEREK DOĞAYI KORUYUN

BİSİKLETE BİNERKEN KASK YERİNE PERUK TAKIN



Bilimcilerin böylesi gerçekleri ortaya çıkarması
Sizce de şahane değil mi? Kim daha iyi bir aşk hayatı
için gerçekliği kanıtlanmış 14 taktığı geri çevirebilir?

Veya hangimiz 10 basit tüyoyla ofisin kralı olmak
istemeyiz ki? Ya da çok kolay birkaç hareketle ömrüne
ömür katmak istemeyen var mıdır? Bu arsız derleme,
bunları ve dünyanın her yerinden gündelik hayata dair
pek çok "garip ama gerçek"leri anlatıyor.

Öpüşmenin saman nezlesine, çikolatanın ishale iyi
geldiğini, bir uçurumu geçen erkeklerin eşlerini
daha çok sevdiğini, kötü dedektif romanları okuyarak
kendimize daha çok güvenebileceğimizi ispat ederek
bilimsel araştırmanın sınır tanımadığını gösteriyor.

Kısacası elinizdeki kitap sadece bir kitap değil, sıkıcı
bir akşam yemeğini şenliğe dönüştürecek komik ve
akıllı bir ev arkadaşı aynı zamanda.

NTV yayınları

13 TL

ISBN: 978-605-5443-06-1



9 786055 443061

