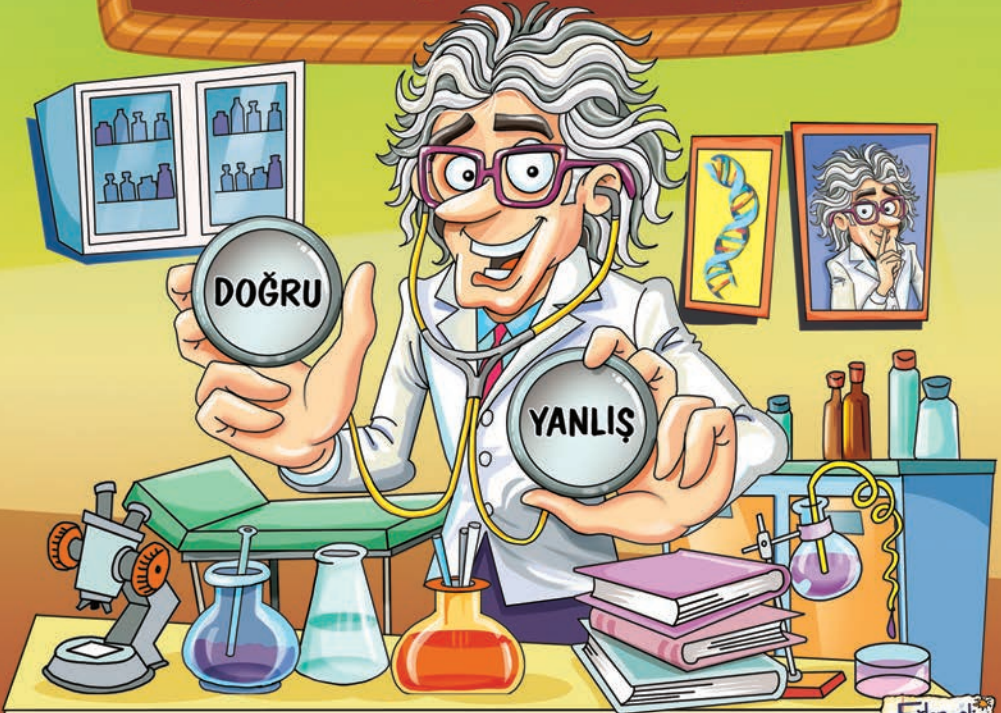


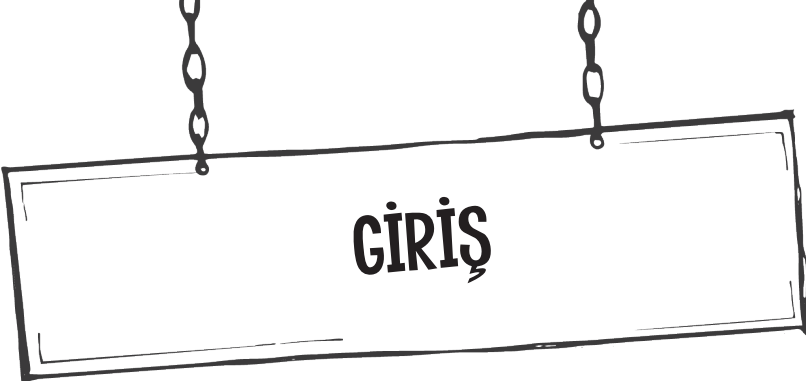
# GEL DE İNANMA

Sağlıkta Doğru Bilinen Yanlışlar



Dilara Sarı

Eğlenceli  
Bilgi



**M**erhaba meraklı zihinler ve bilimsever maceracılar! Bu kitap, sizi beyin kaslarınızın güçlendirildiği ve kahkaha krizlerine sürükleneceğiniz bir yolculuğa davet ediyor. Bu kitapla, yanlışlara ışık tutacak ve bilimle eğlenirken bir şeyler öğrenmenizi sağlayacak. Çünkü öğrenmek, aslında eğlenceli bir partidir! Eğer merakınız varsa, eğlenmeyi seviyorsanız ve doğru bilinen yanlışları öğrenmek istiyorsanız, doğru adrestesiniz. Hazırsanız beyin kaslarınızı germe, doğruları öğrenme ve bilimin ne kadar eğlenceli olabileceğini keşfetme yolculuğumuz başlıyor.

# ZEKÂMIZI ANNEMİZDEN ALIRIZ

**M**erhaba genç bilim kafaları! Bu bilgi tam olarak doğru değil. Zekâmızın neden tamamen annemizden gelmediğini, tam tersine nasıl bilimle şekillendiğini öğreneceğiz. Çayınızı alın ve bu bilimsel maceraya hazır olun!



Öncelikle, annemizin elbette kahraman olduğunu unutmayalım. Tabii bu, zekâmızın tamamını annemizden almadığımız gerçeğini değiştirmez. Hadi beyin yakan detaylara girelim.

## **Genler ve Mutasyon Partisi**

Bilimsel açıdan düşünürsek, beynimizin DNA'sı, annemizin ve babamızın genlerini içerir. Ancak bu, genlerin beyin performansımızı belirleyen kısımlardan sadece biri. Bilim, zamanla genlerde olup biten değişikliklere “mutasyon” diyor. Beyin, bu genetik dans partisine katılarak kendi tarzını oluşturuyor. Yani öncelikle anneden ve babadan yarım yarım aldığımız genler temeli atıyor, çevresel faktörler ise şekillendiriyor.

### **BİLİM SÖZLÜĞÜ**

*DNA (Deoksiribonükleik asit) Nedir?*

*Deoksiribonükleik asit olarak da bilinen DNA, canlılarda bir önceki nesilden bir sonraki nesile genetik (kalıtsal) bilgi taşıyan bir molekül grubudur.*

## **Beyin Jimnastięi**

Eğlenceli bir açıdan bakalım...Beyin, vücudumuzun en sevimli spor hocasıdır. Sürekli egzersiz yaparak güçlenir.

Her yeni bilgi, beynimize küçük bir hediye olarak geliyor. Bu nedenle kitap okuma, bulmaca çözüme ve yeni şeyler öğrenme gibi aktivitelerle beynimizi sevimli bir spor salonuna çevirebiliriz. Ayrıca eğitim, beslenme şekli ve genel çevremiz bize ekstra yardımcı. Herkesin ilgi alanı farklıdır. Kimimiz resim yapar, kimimiz müzikle haşır neşir olur. Bu hobiler, beynimize enerji sağlar ve onu daha sağlıklı kılar. Kendi hobilerimizden aldığımız enerjiyle zekâmızı besleriz.

## **Mekânın Sahibi Nöronlar**

Beynimizin mekân sahibi nöronlardır. Bunlar, bilgiyi taşıyan küçük kuryeler gibidir. İki nöron arasında bir kıvılcım çakar ve bilgi hızla geçer. Bu sayede, her yeni bilgi beynimizin içinde renkli bir parti başlatır.

### **SONUÇ**

Annemizden gelen sevgi ve sıcaklık elbette önemli ama zekâmızı geliştiren tek şey değil. Beynimiz bilim, öğrenme, spor ve hobilerle kendi gelişimini düzenler. Bu nedente, zekâmızı tamamen annemizden almadık ama onun sevgisiyle büyüdük.



**SIKI GIYİN ÜŞÜME, AMAN  
HASTA OLURSUN!**

**H**astalıkların sebebini keşfetmeye hazır mısınız? Önce-likle bölüm başlığımıza net bir cevap verelim: Soğuk hava suçlu değil! Evet, evet, yanlış duymadınız! Sıradan grip sezonunda, asıl hastalık sebebi soğuk hava değil, virüsler ve bakterilerdir. Hazırsanız, bilim dünyasının sırlarını keşfetmeye devam edelim.

### **Kendi Minik, Etkisi Kocaman!**

İlk olarak, mikroskopla görülebilen minik dünyamıza bir bakalım. Virüsler ve bakteriler, kendi türlerine göre minicik canlılardır. Aslında, bu mikroskobik arkadaşlar bazen hayatımıza hoş olmayan şekillerde giriş yaparlar. Mesela, soğuk algınlığına sebep olan virüsler, bir parti yapmaya karar verip burnumuzda gürültü çıkarırlar.

### **Mikrop Partisine Hoş Geldiniz!**

Eğlenceli bir açıdan bakalım... Düşünsenize, burun içinde bir parti ve bakteri korosu var. Virüsler ve bakteriler,

müzik eşliğinde dans ediyorlar. İşte bu partiye davet edilen tek misafir de ne yazık ki biz oluyoruz. Soğuk hava sadece dışarıda dolaşan bu mikroskobik partilere davetiye çıkarıyor gibi düşünün.

## BİLİM SÖZLÜĞÜ

*Virüs Nedir?*

*Virüs, sadece canlı hücreleri enfekte edebilen mikroskobik taneciktir. Virüsler; hayvanlardan ve bitkilerden, bakterilerin ve arkelerin de içinde bulunduğu mikroorganizmalara kadar her türlü canlı şekillerine bulaşabilirler.*





## **Vücutumuzda Savaş Var!**

Aslında, vücudumuz bu mikroplarla başa çıkabilecek oldukça güçlü bir savaşçıdır. Beyaz kan hücreleri, bu partiyi dağıtan kahramanlar gibidir. Ancak bazen bu kahramanlar biraz yavaş kalabilirler ve hastalık belirtileri ortaya çıkabilir. Bu da demek oluyor ki, hasta olmak aslında vücudumuzun bir savaş alanında olması anlamına gelir.

## **Virüslerin Bayramı: Kış Mevsimi!**

Peki, neden kış aylarında daha çok hasta oluruz? Çünkü kış, virüs ve bakteriler için bir tür tatil mevsimidir. Soğuk hava, onların daha rahat dolaşmalarına olanak sağlar. Aynı zamanda yeterli beslenmez ve kendimizi yorarsak soğuk hava bizim bağışıklığımızı biraz daha düşürerek dış patojenlere açık hâle getirir. Ama endişelenmeyin çünkü vücudumuz bu mikroplara karşı her zaman bir cephe savaşı yürütür.

### **SONUÇ**

Hasta olmanın ana sebebinin soğuk hava değil, virüsler ve bakteriler olduğunu anladık. Mikroskopik dünyalarında partiyi mahveden vücudumuzun kahramanlarına saygılarımızı sunuyoruz. Belki bir gün bilim kurgu filmlerinde mikroplarla savaşan kahramanlar olur, kim bilir?