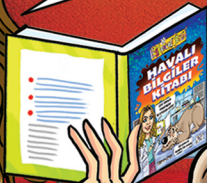


HAVALI BİLGİLER KİTABI

SÖYLE BAKALIM,
AYILAR NEDEN
KIŞ UYKUSUNA YATAR?



Dilara Sarı

KIŞI BİLMEM DE
BAHARDA FENA UYURUM.

NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ

Merhaba, meraklı beyinler! Bugün zihnimizin derinliklerine doğru heyecan verici bir yolculuğa çıkacağız. Acaba neden rüya görüyoruz, hiç düşündünüz mü?

Rüya görmek aslında uyku sırasında gerçekleşen büyülmüş bir olaydır. Uykunun çeşitli aşamaları vardır ve en derin olanı REM uykusudur. Bu aşamada genellikle rüya görürüz. REM sırasında beyin oldukça aktiftir, vücut ise kıpırdamaz ama gözlerimiz sürekli hareket eder. Bir düşünsenize, gözlerimiz kapalı ama içeride koca bir film oynuyor!

Rüya Gibi Gece!

Aslında her yetişkin her gece rüya görür, sadece bazılarımız bu rüyaları hatırlamayız. Rüyalarını hatırlayanlar bile birkaç dakika içinde detayları unutar. “Daha çok rüya gören daha zekidir” gibi sözler pek



doğru değildir. Günlük ruh hali, yorgunluk ve stres seviyesi gibi faktörler rüya kalitesini ve sayısını etkiler. Ayrıca, en uzun rüya sadece 3 saniye sürer demek de doğru değil! Rüyalar birkaç saniye sürebileceği gibi, 20 dakika bile sürebilir!

Beynimiz Yorulur

Rüya görmek beynimiz için oldukça enerji harcayan bir iştir. Bunun nedeni, sürekli oluşan sinyaller ve salgılanan hormonlardır. Rüya sırasında beyin neredeyse sihir yapıyormuş gibi asetilkolin ve asetil asit salgılar. Melatonin ve oksitosin adlı hormonlar da büyük rol oynar. Melatonin, uykuyu düzenleyen ve dengeleyen bir hormondur.

Oksitosin ise insanlar arasındaki sevgi bağını sağlayan bir kimyasaldır. Ryamızda bir sürü insan gördüğümüz için



vücudumuz gerçekten bunu yaşıyormuş gibi oksitosin salgılar. Bu nedenle, yüksek duygu yüklü ve kalabalık rüyalar gerçekmiş gibi hissedilir.

Gözlerimiz Kapalıyken...

Peki, gözlerimiz kapalıyken nasıl film izler gibi rüya görebiliyoruz? Gözlerimiz kapalı olsa bile optik sinirlerimizle beynimizin arkasındaki oksipital loba bağlıyızdır. Bu sayede beynin enerjisiyle oluşturduğu rüyalar optik sinirlere aktarılır ve biz de bu görüntüleri görürüz. Rüyalarımızdaki olaylar ve insanlar her ne kadar bilinçaltımızın yansıması olarak söylene de, henüz bu gizem tam olarak çözülmüş değil.

Bazı teoriler ise şunlardır:

- ◆ Gerçek hayatta yapamadıklarımızı yapmak ve her nesnenin sembolik bir anlamı olması (Sigmund Freud'un fikri)
- ◆ Unuttuklarımızı hatırlamak
- ◆ Kötü anıları unutmak
- ◆ Beynimizi sürekli aktif tutmak
- ◆ Gerçek hayatta yapmak istediklerimizin provasını yapmak

SONUÇ

Evet, sevgili çocuklar! Rüyalar, beynimizin bize sunduğu harika bir hediye. Belki bu gece uyumadan önce güzel rüyalar görmeyi dileyerek yastığa başınızı koyarsınız. Kim bilir, belki de siz de rüyalarınızda uçan bir kahraman olursunuz!

Tatlı rüyalar!

NEDEN HIÇKIRIRIZ?

Merhaba, minik araştırmacılar! Bugün hepimizin yaşadığı ama neden olduğunu pek bilmediğimiz bir konuyu keşfedeceğiz: Hiçkırık! Peki, hiçkırık nedir ve neden olur? Hadi, birlikte öğrenelim!

Öncelikle, hiçkırığın nasıl oluştuğunu anlatalım. Vücudumuzda "diyafram" adında büyük bir kas vardır. Bu kas, göğsümüzün altında bulunur ve nefes alıp vermemize yardımcı olur. Diyafram ani ve istemsiz olarak kasıldığında, yani aniden ve biz istemeden kasıldığında, hava büyük bir hızla akciğerlerimize doğru gider. İşte tam bu anda, gırtlığımızın üst bölgesinde bulunan "epiglot" isimli küçük bir kapakçık hızla kapanır ve hiçkırık sesi çıkar. Epiglotun asıl görevi, yemeğin nefes borumuza kaçmasını engellemektir. Ama hiçkırık sırasında bu kapakçık hızla kapanınca "hık!" diye bir ses duyarız. Ne kadar da ilginç değil mi?

Hiçkırığın Sebepleri

Şimdi de hiçkırığın sebeplerine bakalım. En büyük sebebin psikolojik olduğunu biliyor muydunuz? Stres, ani duygu değişimleri, heyecan ve korku en büyük tetikleyicilerdir. Ayrıca, çok hızlı yemek yemek, hava yutmak, alkol tüketmek

ve bazı ilaçlar gibi başka sebepler de hıçkırığa neden olabilir. Bazen birden bire, hiç beklemediğimiz bir anda hıçkırık tutar ve bir türlü geçmek bilmez.

Hıçkırığın Uzun Süreli Olması

Bazen hıçkırık sadece birkaç dakika sürer ama bazen de daha uzun sürebilir. Hatta 48 saat, 1 ay veya daha fazla süren inatçı hıçkırıklar bile vardır. Eğer uzun süre geçmeyen veya sürekli tekrarlayan hıçkırığiniz varsa, mutlaka bir doktora danışmalısınız. Çünkü bu durum bazen başka hastalıkların habercisi olabilir. Kalp ve mide hastalıkları veya merkezi sinir sistemi problemleri gibi.

Hıçkırığı Durdurmanın Yolları

Hıçkırık tuttuğunda, hıçkırığı korkutmak veya su içirmek gibi yöntemler denemek yaygındır. Ama bu yöntemlerin bilimsel bir dayanağı yoktur. Yani, birini korkutmak hıçkırığını geçirmez ama yine de denemesi eğlenceli olabilir!

Hıçkırığı durdurmanın bazı yolları vardır. Örneğin, derin



nefes alıp vermek, nefesi tutmak veya bir bardak su içmek bazen işe yarayabilir. Bunlar diyaframın sakinleşmesine ve hıçkırığın durmasına yardımcı olabilir.

Hıçkırık Hakkında İlginç Bilgiler

Peki, hıçkırık hakkında daha fazla ilginç bilgi ister misiniz?

◆ Bebekler anne karnındayken bile hıçkırır! Evet, doğru duydunuz. Anne karnındaki bebekler de hıçkırabilir ve bu oldukça normaldir.

◆ Dünyanın en uzun süren hıçkırığı 68 yıl boyunca devam etmiştir! Charles Osborne adlı bir adam, 1922'de başlayan hıçkırığını 1990'da durdurabilmiştir. Bu süper uzun hıçkırık Guinness Rekorlar Kitabı'na bile girmiştir.

◆ Bazı hayvanlar da hıçkırabilir! Özellikle köpekler ve kediler hıçkırabilir ve bu onlar için de rahatsız edici olabilir.



SONUÇ

Hıçkırık hakkında öğrendiklerimiz çok ilginç değil mi? Artık bir dahaki sefere hıçkırık tuttuğunda neden olduğunu ve neler yapabileceğini biliyorsun. Hıçkırık bazen can sıkıcı olabilir ama vücudumuzun ne kadar karmaşık ve harika olduğunu hatırlatır. Hıçkırığınızı kontrol etmek için derin nefesler alıp rahatlamaya çalışın ve unutmayın ki çoğu zaman hıçkırık kısa sürede kendiliğinden geçer.

Herkese hıçkırısız günler!

NEDEN DİŞLERİMİZ ÇÜRÜR?

Merhaba, tatlı sever minikler! Hepimiz şekerli şeyleri severiz, değil mi? Şekerlemeler, çikolatalar, kurabiyeler... Ama hep duyarız ki, şeker dişlerimizi çürütür. Peki, dişlerimiz gerçekten neden çürür? Hadi gelin, bu konuyu birlikte keşfedelim!

Şeker ve Bakterilerin Dansı

Şekerli ürünler bakterilerin en sevdiği yiyeceklerdir. Bakteriler, şekerle beslendiğinde mutlu olur ve çoğalırlar. Eğer ağız bakımını ihmal edersek, bu bakteriler dişlerimizin üzerinde asit üretir. İşte bu asit, diş yüzeyindeki mineralleri çözer ve diş çürüğüne sebep olur. Özellikle gece yatmadan önce yediğimiz abur cuburlar, eğer dişlerimizi fırçalamazsak, bütün gece boyunca bakterilerin dans etmesine neden olur. Evet, bakteriler dişlerimizde parti yapar!



Diş Sağlığı İçin İpuçları

Peki, dişlerimizi sağlıklı tutmak için neler yapabiliriz?

1. Düzenli Diş Fırçalama: Dişlerinizi günde en az iki kez, sabah ve gece yatmadan önce fırçalayın. Fırçalama işlemi en az iki dakika sürmeli. Dişlerinizin her tarafını, özellikle de diş etlerinizin kenarlarını iyice temizleyin.

2. Diş İpi Kullanımı: Dişlerinizin arasını temizlemek için diş ipi kullanın. Fırçalama dişlerin yüzeyini temizler, ancak diş ipi dişlerinizin arasındaki yiyecek parçacıklarını ve plağı temizler.

3. Sağlıklı Beslenme: Dengeli ve sağlıklı beslenmek diş sağlığınız için önemlidir. Şekerli ve asitli yiyecek ve içeceklerden mümkün olduğunca kaçının. Bol su içmek de diş sağlığınızı korur.

4. Düzenli Diş Hekimi Ziyaretleri: Düzenli olarak diş hekimine giderek dişlerinizin kontrol edilmesini sağlayın. Diş hekiminiz, dişlerinizde oluşabilecek sorunları erken tespit edip önlemenize yardımcı olabilir.



Eğlenceli Bilgiler

➤ Diş Çürümesi Dünya Çapında Yaygındır: Diş çürümesi, dünya çapında en yaygın sağlık sorunlarından biridir. Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde görülebilir.

➤ Dişlerimizin En Büyük Düşmanı Asittir: Asit, diş minesini aşındırarak çürüklerin oluşmasına neden olur. Bu yüzden asitli içeceklerden uzak durmak önemlidir.

SONUÇ

Unutmayın ki dişlerimiz bizim için çok değerlidir. Onları korumak için düzenli olarak fırçalamalı, sağlıklı beslenmeli ve diş hekimine gitmeliyiz. Şekerli yiyecekler yemeyi seviyorsanız, mutlaka dişlerinizi fırçalayın ve bakterilerin parti yapmasına izin vermeyin!

Herkeseye sağlıklı ve mutlu gülümsemeler!