



Daha İyi Bir Uyku İçin...

Geceleri sık sık uyanan ya da uykuya dalmakta zorlananlardan mısınız? Uyku kalitesi, genel sağlık durumuyla oldukça bağlantılı. Şimdi bahsedeceğimiz bu deney, "Uyku kalitesini nasıl iyileştiririz?" sorusuna yanıt aramak amacıyla yapıldı.

Katılımcılar, dört hafta süren deneyin ilk haftasında kendi uyku alışkanlıklarında hiçbir değişiklik yapmadı. Sonraki haftalarda yatak odaları farklı düzeylerde havalandırılarak uyudular. Deneyin sonunda ilk haftayla sonraki haftalardaki uyku kalitesi karşılaştırıldı. Odadaki havalandırma düzeyi artırıldıkça uyku kalitesinin arttığı ve gece uyanmaların azaldığı görüldü. Daha iyi bir uyku için yatak odalarının iyi havalandırılması gerektiği belirlendi.



Aslında ortamı iyi havalandırmanın iyi uykuya olumlu bağlantısı biliniyordu. Bu çalışmayı öncekilerden ayıran özellik, katılımcılar farkında olmadan uykularının izlenmesi ve havalandırma işleminin uzaktan kumandayla yapılmasıydı.

Burun Deliklerimizin Her Biri Ayrı Ayrı Kokluyor



İki burun deliğimizin olması, koku alma duyumuzu etkiliyor mu? Bilim insanları bu sorunun yanıtını bulmak için bir araştırma yaptı. Araştırmada, beyinlerine sinyalleri takip etmeye yarayan elektrot yerleştirilmiş kişilerle çalışıldı. Bu kişilerin her iki burun deliğine önce ayrı ayrı, sonra ikisine birden farklı kokular verildi. Sonra da kokuları tanımlamaları ve hangi burun deliğiyle aldıklarını belirlemeleri istendi. Bu arada beyinlerinin nasıl tepki verdiğine de bakıldı.

İki delikten aynı anda alınan koku, daha hızlı tanımlandı. İki delikten ayrı ayrı alınan koku, aynı anda alınan durumdakiyle çok benzese de aynı değildi. İki ayrı delikten gelen sinyallerin beyinde farklı sürede ve farklı biçimde işlendiği belirlendi.

Burun deliklerimiz birbirinden bağımsız çalışıyor ve her biri ayrı koku alma duyusuna sahip gibi görünüyor. Beynimiz burun deliklerinden gelen sinyalleri ayrı ayrı işleyerek bir sonuca varmak üzere birleştirebiliyor. Ancak bunu nasıl yaptığı henüz tam olarak bilinmiyor.