

Sabahları Odaya Giren Güneşin Olumlu Etkileri



Yaşam tarzındaki değişiklikler, yoğun teknoloji kullanımı ya da dinlenmeye ayrılan sürenin azalması gibi etkenler sabahları daha yorgun uyanmaya neden olabilir. İnsanların birbirleri ve çevreleriyle olan ilişkisini araştıran bilim insanları, 19 katılımcıyla deneysel bir çalışma yaptı.

Katılımcıların sabahları uyku ortamlarına giren güneş ışığını kontrol ederek uykuyu alma durumlarını ve sabah yorgunluğu düzeylerini incelediler. Uyanmadan 20 dakika önce odaya doğal ışık girmeye başladığında katılımcıların daha az uykulu ve daha az yorgun olduğunu belirlediler. Bu araştırma, dinlenmiş ve enerjik şekilde uyanmak için uyku ortamındaki doğal ışığı kontrol etmenin en etkili yöntemlerden biri olabileceğini gösteriyor.

Köpek Balığı Sesi Duymak İster misiniz?

Yeni Zelanda'da yaşayan bir köpek balığı türünün sesi kaydedildi. Böylece aktif olarak ses çıkaran köpek balıkları ilk kez belgelenmiş oldu. Vücutlarında ses üretmeye yarayan özelleşmiş yapılar bulunmayan bu köpek balıkları tıkırtı benzeri bir ses çıkarıyor.

Bilim insanları deney tankına aldıkları on köpek balığını elleriyle tuttu ve sesleri mikrofonla kaydetti. Köpek balıklarının serbestçe yüzerken ya da beslenirken çıkarmadıkları sesleri sadece elle tutulduklarında bir tepki olarak çıkardıklarını gördüler. Bu sesi

çıkarmak için çenelerini kuvvetlice kapatarak dişlerini birbirine çarpıyor olabilirler. Sesleri saldırılara karşı tepki, diğer köpek balıklarıyla iletişim ya da beslendikleri canlıları yuvalarından çıkarma gibi amaçlarla ürettikleri düşünülüyor.



Karekodu okutarak bu köpek balıklarının çıkardığı sesi dinleyebilirsiniz.