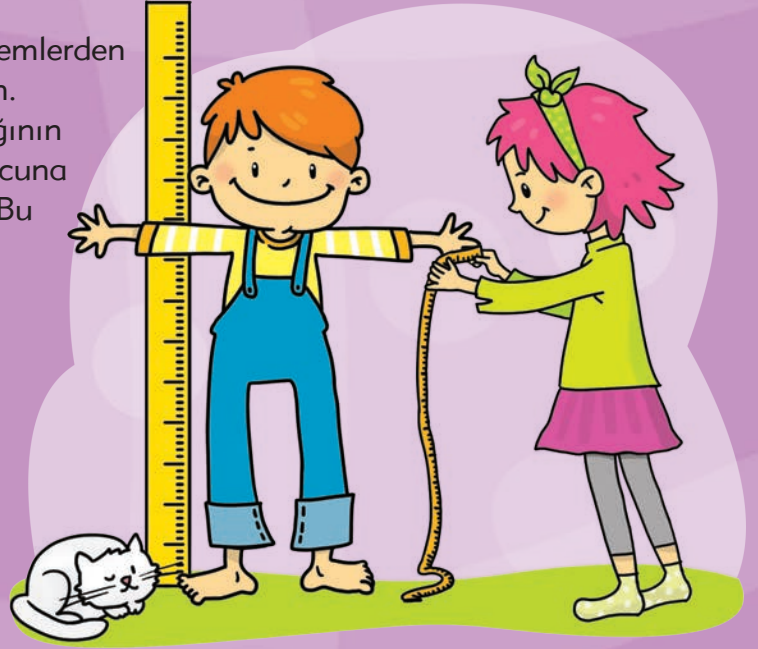
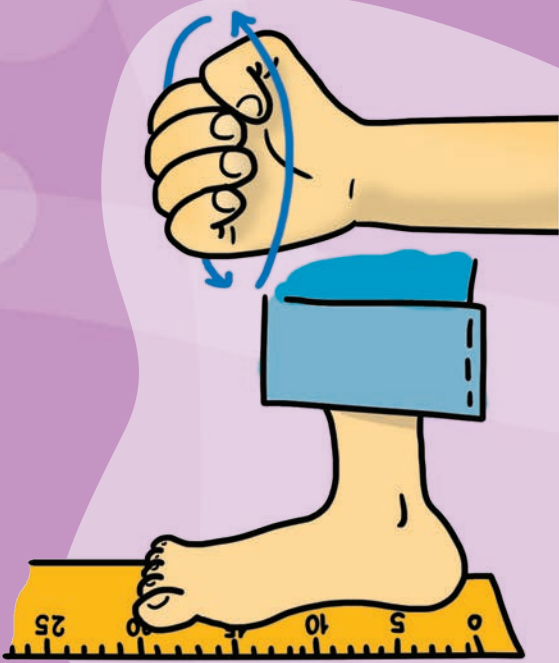


Ölçün, Karşılaştırın, Keşfedin...

Vücudumuzun bazı bölümlerinin ölçülerinin birbiriyle ilişkili olduğunu biliyor musunuz? Bu ilişkilerden birkaçını ölçümler yaparak keşfetmeye ne dersiniz? Haydi bir mezura bulun ve ölçmeye başlayın. Ancak baştan söyleyelim: Bu ölçümleri tek başınıza yapmanız zor. O nedenle en iyisi bir arkadaşınızdan yardım istemeniz.

Boyunuzu bulmak için farklı yöntemler olduğunu biliyor musunuz? İşte bu yöntemlerden biri: Kollarınızı iki yana doğru iyice açın. Arkadaşınızdan sol elinizin orta parmağının ucundan sağ elinizin orta parmağının ucuna kadar olan uzunluğu ölçmesini isteyin. Bu uzunluk genellikle boyunuz kadardır.



Bir elinizi yumruk yapın. Arkadaşınızdan yumruğunuzun çevresini ölçmesini isteyin. Sonra da bir ayağınızın boyunu ölçün; tam ayak başparmağınızın ucundan topuğunuzun arkasına kadar. Bu iki ölçüm genellikle birbirine eşittir.

Boyunuzu bir kez sabah yataktan kalktıktan sonra, bir kez de gece yatmadan önce ölçün. Bu iki ölçü birbiriyle aynı mı? Bu soruya yanıtınız büyük olasılıkla "Hayır" olacak. Omurgamız omur adı verilen küçük kemiklerin üst üste dizilmesiyle oluşur. Omurların arasında disk adı verilen kıkırdak yapılar bulunur. Yastık görevi gören diskler omurlarımızın aşınmasını önler. Ayakta durduğumuzda ve oturduğumuzda diskler vücudumuzun ağırlığının etkisiyle bir miktar sıkışır. Bunun sonucunda günün sonunda omurgamızın boyu biraz kısalır. Ancak gece yattığımızda diskler yine eski şeklini alır ve sabah kalktığımızda omurgamızın boyu, dolayısıyla da boyumuz daha uzun olur.