

Neden esneriz?

İpek Ar - 11 yaş, İstanbul

Ayşe Betül Kişi - 9 yaş, Ankara

Zeynep Gülbahar Olur - 10 yaş, İzmir

Sımay Özden

Ravza Seyrek - 11 yaş, Kocaeli

Meryem İrmak Yılmaztekin



Esnemeyi, istemsiz bir biçimde ağızımızı açarak derin bir soluk almak ve sonrasında bu soluğu geri vermek olarak tanımlayabiliriz. Henüz anne karnındayken başlayan bu eylemin nedeni, kesin olarak bilinmese de hakkında yapılmış pek çok araştırma bulunuyor.

Önceleri, genellikle sıkıldığımızda, uykusuz kaldığımızda ya da yorulduğumuzda esnemenin beyne giden oksijen miktarını artırmak amacıyla gerçekleştiği düşünülüyordu. Ancak yapılan bir araştırmada bol oksijenli ortamlarda da esnediğimiz ortaya çıkınca bunun doğru olmadığı anlaşıldı.

Başka bir araştırmada, uyandığımızda ve egzersiz ya da sınav gibi etkinlikler için hazırlık yaptığımızda esnediğimiz anlaşıldı. Bunun sonucunda da başlamak üzere olduğumuz eylem için beyne giden kan akışını hızlandırmak amacıyla esnediğimiz öne sürüldü. Ancak tam olarak nasıl çalıştığı açıklanamadı.



Sorularınızı e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla gönderebilirsiniz.
e-posta: cocuk@tubitak.gov.tr
İnternet: www.bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin



Bir diğer araştırmada katılımcılar, başlarının buz keseleriyle soğutulduğu serin bir ortamda bulundu. Sonrasında aynı katılımcılar, başlarının soğutulmadığı sıcak bir ortamda kaldı. Bunun sonucunda, soğuk ortama göre, sıcak ortamda kaldıkları sürede daha çok esnedikleri gözlemlendi. Böylece vücut ve beyin sıcaklığımızı düzenlemek için esnediğimiz sonucuna varıldı. Uykusuz ya da stresli olduğumuzda vücut ve beyin sıcaklığımızın yükseldiği göz önünde bulundurulursa esnemenin bu sıcaklığı düşürmek için gerçekleştiği düşünülebilir.