

Çok Meşgulüm, BÜYÜYÖRÜM!

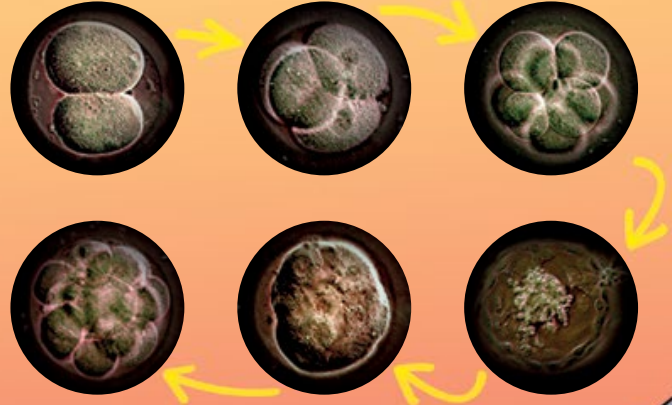
Vücudunuzun durmaksızın çok önemli bir işi gerçekleştirdiğini biliyor muydunuz? Büyüyorsunuz! İnsan vücudu; devamlı bir değişim ve gelişimin içindedir, en meşgul olduğu dönemse büyüme sürecidir. Büyüdüğünüzü küçük gelen giysilerinizden ya da gelişen becerilerinizden fark edebilirsiniz. Peki, büyürken vücudunuzda neler oluyor, hiç düşündünüz mü?



Vücudumuzdaki kemik ve diğer dokuları oluşturan hücreler bölünerek çoğalır. Bunun sonucunda boyumuz uzar, kütlemiz artar yani büyürüz. Büyüme sürecimiz hormonlar tarafından kontrol edilir. Özellikle de beynimizin alt bölümünde bulunan hipofiz bezinin salgıladığı büyüme hormonuyla... Büyüme hormonu hızla büyüdüğümüz çocukluk ve ergenlik dönemlerimizde daha çok salgılanır. Yetişkinlikteyse belli bir düzeyde salgılanmaya devam eder ancak yalnızca vücudun temel bazı işlevlerini düzenlemek için çalışır.



Yaşamımız boyunca geçirdiğimiz en hızlı büyüme aşaması, annemizin karnında geçirdiğimiz sürede gerçekleşir. Burada, tek bir hücrenin bölünerek çoğalmasıyla trilyonlarca hücre oluşur. Bu hücreler de vücudumuzdaki temel organ ve sistemleri oluşturur. Yaklaşık 9 ay içinde minik bir insana dönüşürüz.



Hücrelerin bölünme hızı anne karnındaki ilk günlerde oldukça yüksektir.

Eğer hücrelerimiz, doğduktan sonra da anne karnındaki hızla bölünmeye devam etseydi 1 yaşında boyumuz 2 kilometre uzunluğunda olabilirdi.



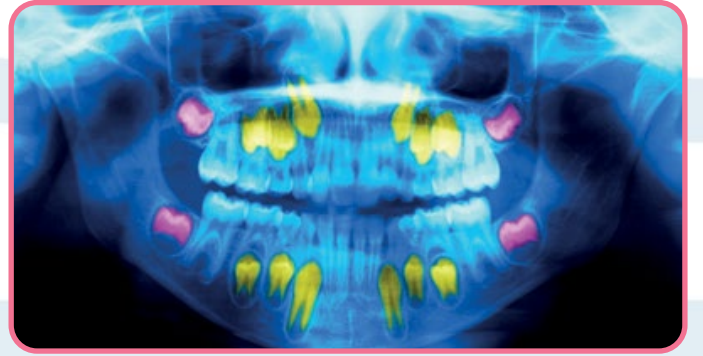
Bebeklerin doğduklarında yaşamsal organları ve dokuları tamamlanmış olur. Ancak kasları ve beyni arasında henüz güçlü bir bağlantı kurulmamıştır.

Üstelik bebekler anne karnında çok sıkışık bir alanda bulundukları için kaslarını esnetip güçlendirmeye pek fırsatları olmaz. Bu yüzden bebekler başlangıçta vücutlarını kontrol edemez. Doğduktan sonraki ilk birkaç ay temel kas ve beyin bağlantıları gelişir.

Bebekler, yaşamlarının ilk aylarında oturmakta bile zorlanırken 4-5 yaşına geldiklerinde yürüme, koşma, zıplama ve atlama gibi becerileri edinmiş olurlar. Bu hareketler aslında çok fazla miktarda kas gücü ve kontrolü gerektirir.



Büyürken değişime uğrayanlardan biri de dişlerimiz. Çoğumuz dişsiz doğarız. Peki, dişlerimiz nereden çıkar?



Aslında doğduğumuz anda da dişlerimiz vardır. Ancak hepsi kafatasımızda, üst ve alt çene kemiklerimizde gömülü durumdadır. Burada henüz süt dişleri dökülmemiş bir çocuğun çene kemiklerine ait röntgenini görüyorsunuz.

Anneanne bak dişim sallanıyor, yakında düşecek!

Neyse ki yerine yeni dişin çıkacak. Benim yaşıma geldiğinde yeni dişlerini diş hekiminden isteyeceksin.



Bebeklik dönemimizde ilk süt dişlerimiz çıkar. İlkokula başlayacak kadar büyüdüğümüzde de dökülmeye başlarlar ve yerlerini kalıcı dişler alır. Süt dişleri kalıcı dişlere göre daha küçüktür, böylece çocukluk çağında ağızımıza sığabilirler. Ancak biz büyüdükçe çene kemiklerimiz de büyür ve daha büyük dişler için yer açılır. Süt dişleri, oturdukları yuva genişlemeye başladığında gevşer ve düşer.

Yaklaşık 10 yaşlarında vücudumuz yavaş yavaş ergenliğe girmeye hazırlanır. Ergenlik, bebeklikten sonra vücudumuzda hızlı değişimlerin olduğu ikinci dönemdir. Ergenlik dönemi bizi çocukluktan çıkarıp yetişkin olmaya hazırlar. Sesimiz değişir, boyumuz hızla uzar, kilo alırız ve gelişiriz. Bu dönemde ellerimiz ve ayaklarımız, vücudumuzun geri kalanından daha hızlı büyür. O yüzden zaman zaman kendimizi sakarlıklar yaparken bulabiliriz. 18-20 yaş dolaylarında vücudumuz büyümesini tamamlar.



Ergenlik döneminde, beynimizin duyguları yöneten bölümleri gelişimini sürdürür ve hormon seviyelerimiz değişir. Bu nedenle kendimizi zaman zaman üzgün, kızgın ya da heyecanlı hissedebiliriz. Ancak bu durum geçicidir.



Peki, neden çoğu bitki gibi yaşamımız boyunca büyümeye devam etmeyiz? Uzun kemiklerimizin ucunda bir çeşit kıkırdak olan büyüme plakları bulunur. Ergenliğin sonunda büyüme plakları kapanır ve büyüme durur. Bitkilerse uygun koşullar altında yaşamları boyunca büyümeyi sürdürür. Büyürken vücudumuzun çok meşgul olduğu doğru. Sizce büyüme sürecimizi en iyi biçimde değerlendirmek için neler yapabiliriz?

