

# sorun söyleyelim



Adres: TÜBİTAK Bilim Çocuk Dergisi  
Sorun Söyleyelim Köşesi  
Atatürk Bulvarı No: 221 Kavalkidere  
06100 / Ankara



## Akşamları yorgun olmasak da neden uykumuz gelir?

Aysel Doğru  
Anamur

Uyku, bedenimizin büyüyüp gelişmesi ve kendini yenilemesi için gereken temel bir olaydır. Bu nedenle her gün düzenli olarak uyumamız gerekir. Uyku saatlerimiz, beynimizdeki özel bir bölgeden salgılanan ve "melatonin" adı verilen bir kimyasal madde tarafından kontrol edilir. Melatonin, gece ya da karanlıkta salgılanır ve uykuya geçmemizi sağlar. Bu nedenle yorgun olmasak bile hava kararıp gece olduktan sonra sonra uykumuz gelir. Hava aydınlandıktan sonra melatonin salgılanması azalır ve uykudan uyanırız.

## Neden korkarız? Korkunca kalbimiz neden daha hızlı atar?

T. Ata Kan  
Özel Anamur İÖO/5-A/Mersin

Korku; sevinç, öfke, üzüntü gibi en temel duygularımızdan biridir. Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığımızda beynimiz harekete geçer ve birtakım kimyasal maddeler salgılar. Bu kimyasal maddeler, bedenimizde birtakım değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açar. Kaslarımız kasılır, terleriz, ağzımız kurur, soluk alışverişimiz ve kalp atışlarımız hızlanır. İsteğimiz dışında gerçekleşen tüm bu olaylar bedenimizin harekete geçmesini kolaylaştırır. Böylece tehlikelerden kaçabiliriz ya da tehlikelerle savaşabiliriz. Bu da yaşamımızı sürdürebilmemiz açısından bize büyük yarar sağlar.



Zuhal Özer  
Çizimler: Ayşe İnan Alican