

Sessiz Olun Uyuyanlar var...

Uyku yaşamda kalmak için vazgeçilmez bir gereksinimdir. Birçok hayvan da tıpkı biz insanlar gibi günün belirli saatlerinde uyumak ister. Ama onların, bizler gibi, sıcak yataklarında güven içinde uyuma şansları yoktur. Çünkü uykudayken başka hayvanlar tarafından avlanabilirler. Bu yüzden tedirginlik duyarlar. Hayvanlar, bu soruna çözüm getirmek için ilginç yöntemler geliştirmişler.

Erkek hortumlu fok o gün pek de eğlenceli bir gün geçirmemişti. Kıyadaki bölgesini korumak için giriştiği kavgalarda yenilmiş, üstelik beğendiği dişiye bir başka erkek foka kaptırmıştı. Bu kavgalar sırasında yaralanmıştı; yarası hafifçe kanıyordu. Biraz olsun dinlenmeye, uyumaya çok gereksinimi vardı. Ama, rahatsız edilmeden nerede uyuyabilirdi ki? Öteki erkek foklar, kıyıda hiç boş yer bırakmamışlardı. Denizdeyse köpekbalıklarına yem olma tehlikesi vardı. Yarası pek büyük sayılmazdı, ama koku duysusu çok gelişmiş beyaz köpekbalıkları kan kokusunu yine de alırlardı. Bu dev köpekbalıkları, hortumlu foklara, özellikle de tam uykuya daldıkları sırada saldırırlardı. Yorgun fok, bir süre düşündü, derin deniz tabanında gizlenebileceği bir yer bulmaya ve bulduğu yerde "uzanmaya" karar verdi. Sonunda da derin bir soluk alıp yaklaşık 800 metrelik dalış yolculuğuna başladı...

Hortumlu foklar, tehlikelerden uzak uyuyabilmek için gizlenmek konusunda gerçekten çok yeteneklidir. Onlar uykuları gelince denize dalarlar. Dalmadan önce aldıkları solukla 800 metre derinliğe kadar inerler. Denizin tabanına ulaştıklarında uygun bir yere "uzanıp" uykuya dalarlar. Denizin dibi oldukça güvenlidir; çünkü köpekbalıkları dipte yatan bir kurbana saldırmakta güçlük

Birçok hayvan uyurken tedirgin olur. Bu buz tilkisi, birkaç dakikada bir uyanıp çevresinde herhangi bir tehlikenin olup olmadığına bakar.



çekerek. Ne var ki dipte kalış çok sürmez. Hortumlu foklar akciğerleriyle soluk aldıklarından, 15 dakika kadar "kestirdikten" sonra uyanır, yeniden soluk almak için su yüzüne çıkarlar. Sonra bir 15 dakika daha uyuyabilmek için yeniden derinlere dalarlar. Hortumlu foklar bu uyku düzenini o kadar benimsemişler ki karadayken bile uykuya daldıklarında yalnızca 10 dakikada bir soluk alırlar.

Güven içinde uyuyabilme çabasını yalnızca hortumlu foklar değil, başka hayvanlar da gösterir. Birçok canlı rahatça uyuyabilmek için değişik yöntemler geliştirmiştir. Yoksa uyku onlar için tehlikeli bir durum haline gelebilir. Çünkü uykudayken beden



işlevleri yavaşlar, kaslar gevşer ve beyin, gözlerle kulakların ilettiklerinin ancak çok küçük bir kısmını algılar. Bu yüzden, uykudaki canlılar kolayca başka canlıların kurbanı olabilirler. Kuşların uyuması da ilginçtir. Başlarını kanatlarının altına sokarlar. Böylece göz kapaklarından ışık sızmaz, gözleri



Öteki hayvanlarda olduğu gibi, ayı yavrularının da öğrendiklerini pekiştirmeleri için uykuya çok gereksinimleri var. Uykunun dinlenmenin ötesinde farklı bir işlevi vardır. Uyku sırasında gün boyunca öğrendiklerimizi pekiştiririz.





Kuşlar uyurken genellikle başlarını kanatlarının arasına sokarlar. Üstteki kuşlar ve yandaki yavru kral penguen derin uykuya dalmış görünüyorlar.



ışıkta hiç rahatsız olmaz. Ancak bu şekilde rahatça uyuyabilirler. Parklardaki ördeklerin, gagalarını tüylerinin arasına soktuklarını görmüşsünüzdür.

Her ne kadar uyuyor gibi görünseler de, bu hareketleri onların uyuduklarını göstermez. O anda yalnızca biraz "kestirirler." Böylece herhangi bir tehlikenin (örneğin, köpeklerin) yaklaştığını fark edip hemen suya kaçabilirler.

Sağanlar, güven içinde uyumak için çok ilginç bir yöntem geliştirmişler. Kırlangıçlara benzeyen bu zarif kuşlar, yaşamlarının büyük bölümünü uçarak geçirirler. Öyle ki uçarken uykuya dalarlar ve uçmayı sürdürürler. Bu kuşlar, yalnızca yavru bakımı sırasında karada kalırlar. Karaya daha bağımlı kuş türlerinin bazıları, uykuları gelince, mağaralara ya da sulak alanlara çekilirler. Ama birçoğu, yüksek bir ağaç dalında gecelemeğe yeğler; çünkü ağaç dalları kuşlar için güvenlidir. Günün büyük bir bölümünü yerde geçiren tavuskuşları ve tavuklar bile geceleri bir ağaç dalına tünneyerek uyurlar. Kuşların çoğu, geceyi

geçirmek için çevrelerindeki herhangi bir ağacı değil, gözlerine kestirdikleri belirli bir ağacın belirli bir dalını seçerler.

Peki, nasıl olur da kuşlar uykudayken ağaçlardan hiç düşmezler? Kuşlarda, sırtlarından ayak parmak uçlarına kadar, kaslarını kemiklerine bağlayan bir kordon vardır. Bu kordon sayesinde böyle bir tehlikeyi yaşamazlar. Uykuya çekildiklerinde, ağırlıklarını bu kordona verirler. Bunu yaparken, parmak uçları gerginleşir. Böylece dala sınıksız tutunmuş olurlar ve yere düşmezler.

Karada yaşayan birçok büyük memeli hayvan türü, güven içinde uyuyabilecekleri bir yer bulmakta güçlük çekerler. Bunların büyük bir bölümü açık arazilerde ya da savanlarda uyur. Uyku saati geldi mi, gövdelerinin sağ ya da sol yanına yatar, başlarını yere dayarlar. Aslında, bu şekilde uyumak pek de güvenli değildir. Çünkü her an başka bir hayvanın saldırma olasılığı vardır. Bu nedenle, sığırlar, zürafalar ve başka hayvanlar öyle uzun uzun uyumazlar. Zürafalar, günde ortalama 4-5 saat uyurlar.



Öğle vakti savanlardaki çimenlere uzanmış olan bu aslanlar "şekerleme" yapıyorlar. Kim bilir, belki de rüya görüyorlar!



Bazı hayvanları bir tehlike anında başka hayvanlar uyandırır! Gergedanlar, hem yan yatıp dokuz saat kadar uyuyabilir hem de bir tehlike anında sığırcık kuşları onları uyandırır. Bu

kuşlar, gergedanların üzerine yerleşip onların kalın derileri arasındaki parazitlerle beslenirler. Onlar, parazitleri yerken gergedanlar da rahatça uyur. Ancak bir tehlike sezdiklerinde kanat çırparak yükselirler. İşte o anda gergedanlar, bir tehlike olduğunu anlar ve kendilerini olası bir saldırıya hazırlarlar.



Gergedanlar, sığırcık kuşları sayesinde güven içinde uyurlar. Çünkü, derilerindeki parazitlerle beslenen sığırcık kuşları, bir tehlike anında havalanır, böylece onların uyanmasını sağlarlar.

Yunusların uyuması çok daha ilginçtir. Bunlar, 7-8 saat uyurlar; uykuları sırasında da hep bir gözlerini açık tutarlar. Bu sırada beyinlerinin sağ ya da sol yarısı etkin olur. Ancak etkin olan beyin bölgesi iki saatte bir değişir. Böylece, her an çevrede bir düşman olup olmadığını sezebilir ve güven içinde oldukları gruplarından ayrılmazlar. Bilim adamları, yunuslarla balinaların bilincin tamamıyla kapalı olduğu uyku durumuna hiçbir zaman geçemediklerini düşünüyorlar; çünkü bu deniz memelilerinin ne zaman su yüzüne çıkıp soluk almaları gerektiğini düzenlemeleri gerekiyor. O nedenle onlar "yarı" uyur canlılardır.

Yavru yunuslar için annelerinin hep biraz uyanık olması çok önemlidir. Çünkü anne yunuslar, yavrularının kolayca soluk alabilmesi için onların su yüzeyine yakın yüzmelerini sağlarlar. Bunu yapmasalardı, yavrularının suyun yüzeyine çıkabilmek için çok enerji tüketmeleri gerekirdi. Bu da balinalar gibi yağ depoları olmadığından büyümelerini engellerdi.

Peki uyku neden gereklidir canlılar için? Eskiden bilim adamları, uykunun, bedenin dinlenmesi ve kendini yenilemesi için gerekli olduğunu sanırlardı. Ama son yıllarda yaptıkları araştırmalarda uykunun başka yararları da olduğunu keşfettiler. Onların bulgularına göre, uykudan en çok yarar sağlayan organ beyin. Beyinde, gündüz öğrenilen davranışlar, uyurken yeniden gözden geçirilir. Böylece gündüz öğrenilenler pekişir. Beyin, özellikle uykunun REM dediğimiz döneminde, gün boyu yaşananları yeniden işler. Hızlı göz hareketi



Kocaman gövdeleriyle suaygırları güven içinde uyuyabilen şanslı hayvanlardan. Çünkü onların hiç düşmanları yok.

anlamına gelen REM sırasında canlılar rüya görürler. Özellikle de memeli hayvanların yavruları çok uyur ve uykularında çok sayıda REM dönemi vardır. Kısacası, sık sık rüya görürler ve rüyalarında öğrendiklerini pekiştirirler. Çünkü yaşamda kalmak için öğrenilmesi gereken çok şey vardır. Yavrular için her şey yenidir. İnsanlarda ve diğer memelilerde REM dönemi uykunun



Öğle uykusuna yafan, bu ağaç sansarı, kendine güvenli yer olarak bir ağacın tepesindeki bir dalı seçmiş.



Bu sincaplar, bir ağacın içini oyarak yaptıkları yuvalarının içinde güven içinde uyuyabiliyorlar.

% 50-80 kadarıdır. Büyüyünce ise bu oran % 20'ye düşer. Çünkü yaşımız ilerledikçe çevremizi daha iyi tanırız ve öğrenmemiz gerekenler giderek azalır. Gördüğünüz gibi uyku, biz canlılar için

yaşamsal önem taşıyor. Uyku sayesinde sağlıklı kalıyor, öğreniyor ve kendimizi geliştirebiliyoruz. Ancak hayvanların uykularıyla ilgili keşfedecek daha çok şey var. Sizler de doğada gördüğünüz hayvanları gözlemleyerek yeni şeyler keşfedebilirsiniz!

Ayşegül Yılmaz Günenç