

Bu Yazıyı Okumayın!

Esneyebilirsiniz!



Uyarmadınız demeyin.

Bu yazıyı okumayı
bitirmeden önce

büyük olasılıkla en az

bir kez esnemiş

olacaksınız. Çünkü esnemek

bulaşıcı. Genelde, bir başkasının



esnediğini gördüğümüzde ya da işittiğimizde esneriz. Ancak, esnemeyle ilgili bir yazı okumak, hatta esnemeyle ilgili bir şeyler düşünmek bile bizi esnetebilir. Üstelik yalnızca insanlar değil, şempanzeler için de geçerli bu bulaşıcılık. Peki, tek başımızayken, yalnızca uykumuz geldiğinde mi esneriz? Durduk yerde esnememize neden olan şey nedir? Gelin esnemenin sırrını birlikte keşfedelim.

Esne, yorgun olma, uyku gereksinimi ya da can sıkıntısıyla ilişkilendirilen, istemsizce yapılan derin bir soluk alıp verme hareketi olarak tanımlanır. Esnerken, vücudumuzdaki pek çok organ hareket halindedir. İlk olarak ağızımız açılır ve alt çeneimiz aşağı doğru iner. Bu sayede içimize olabildiğince çok hava çekeriz. Soluk aldığımızda, akciğerlerimize hava dolar. Karın kaslarımız kasılır ve diyaframımız aşağı itilir. İçimize çektiğimiz hava, akciğerlerimize dolar ve sonra bu havanın bir kısmını tekrar dışa veririz. Ayrıca, esneyerek özellikle yüksek bölgelere

çıktığımızda kulaklarımızda oluşan basınç etkisini de azaltabiliriz. Bunlar, esneme sırasında vücudumuzda ne gibi değişiklikler olduğuyla ilgili bilgiler. Ancak, insanların ve kedi, köpek, yılan, kuş, balık gibi pek çok hayvanın neden esnediği, esnemenin yararlı bir işlevinin olup olmadığı ve neden bulaşıcı olduğu hâlâ gizemini koruyor. Bu konuda yapılan varsayımların çeşitli yönlerden tutarsızlıkları var. Gelin bu varsayımlara bir göz atalım.

En çok bilinen varsayım, vücudumuza daha fazla oksijen almak ya da vücudumuzda birik-

Esne Zinciri

Arkadaşlarınızla birlikte olduğunuzda bir esneme zinciri başlatarak, siz esnedikten sonra kaç kişinin esnediğini biraz da eğlenerek sayabilirsiniz.





miş karbondioksitten kurtulmak için esnediğimizi ileri sürer. Araştırmalar, özellikle yorgun olduğumuzda daha yaş soluk alıp verdiğimizi ve bu sırada akciğerlerimizdeki “alveol” denen hava keselerinin işinin zorlaştığını göstermiş. Alveollerin görevi, akciğerlerdeki hava yollarından aldıkları oksijeni kana, kandan aldıkları karbondioksiti dışarı vermek. Bu hava keseleri, taze oksijen alamadıklarında büzülürler. İşte sözünü ettiğimiz varsayım, beynimizin akciğerlere daha fazla oksijen gitmesi için vücudumuzu esnemeye yönlendirdiği düşüncesini temel alıyor. Esneyince de, akciğerlerimize çaktığımız oksijen

miktarı ve kalp atım hızımız artıyor. Böylece, akciğerlerimizdeki ve kanımızdaki fazla karbondioksitten kurtuluyoruz ve beynimize de daha fazla oksijen gidiyor. Ancak, gerekli oksijeni alabilmek için esniyorsak, spor yaparken de esnememiz gerekmez miydi? Nitekim, yüksek karbondioksit ve düşük oksijenli kan içeriğinin esnemeye neden olup olmadığını incelemek üzere bir deney yapılmış. Bu deney sonucunda, insanlara fazladan oksijen vermenin ya da ortamdaki karbondioksit miktarını azaltmanın esnemeyi engellemediği saptanmış. Ayrıca bu gazların miktarının esneme süresini de etkilemediği anlaşılmış. Araştırmacılar, insanlara spor yaptırarak, soluk alma ve esneme arasında bir ilişki olup olmadığını da araştırmışlar. Spor yaparken soluk alışverişimiz doğal olarak hızlanır. Ancak, araştırmada spor sırasındaki esneme sayısı ile spor öncesi ve sonrasındaki esneme sayısı arasında bir fark gözlenmemiş. Bu da, esnemenin kandaki oksijen ve karbondioksit miktarına bağlı olmadığını doğrulamış. Ayrıca, esneme ve soluk almanın farklı mekaniz-

malarca kontrol edildiği sonucuna varılmış.

Bu varsayımın inandırıcı bulunmamasının nedenlerinden biri de, akciğerlerine oksijen almadıkları bilindiği halde, anne karnındaki 11 haftalık bebeklerin de esniyor olmaları. Ayrıca, esnemenin bazı hastalıkların belirtileri arasında yer alması da bu varsayımı çürütüyor.

Başka bir varsayım, esnemenin gerinmeye benzediğini söylüyor. Gerinme gibi esneme de, kan basıncını ve kalp atım hızını artırıyor ve pek çok kasın ve eklemi kasılmasına neden oluyor.

Daha yeni bir varsayıma geyse, beynimizdeki bazı kimyasallar esnememize neden oluyor. Bunlar, duygularımızı, ruhsal durumumuzu etkileyen serotonin, dopamin, nitrik oksit, glutamik asit gibi maddeler. Beynimizde bu maddeler ne kadar etkinse, esneme sıklığımız o kadar artıyor. Ancak beynimizde esneme sıklığımızı azaltan endorfin gibi bazı kimyasallar da var. Araştırmalarda beynin “hipotalamus” olarak adlandırılan bölgesinin de esnemede önemli bir rolü olduğu keşfedilmiş.

Esnemeyle ilgili varsayımlar bunlarla sınırlı değil. Yine de, insanlar var olduklarından beri esnemelerine karşın, bunun nedenine ilişkin kesin bilgiye sahip değiliz. Bildiğiniz gibi beynimizle ilgili hâlâ çözümlenmemiş pek çok şey var. Belki, beynimizin henüz keşfedemediğimiz bir bölgesi esnemeyi tetikliyordur. Kimbilir, belki içinizden biri ileride bu sırrı çözebilir.

Esnemeyle İlgili Gerçekler

- ❖ Ortalama bir esneme yaklaşık 6 saniye sürer.
- ❖ Esneme sırasında kalp atış hızımız % 30 oranında artabilir.
- ❖ İnsanların % 55'i başkasının esnediğini gördükten sonra beş dakika içinde esner.
- ❖ Görme engelliler de esneme sesi duyduktan sonra esnerler.
- ❖ İnsanlarda esneme 1-2 yaş arasında bulaşıcı olmaya başlar.



Meltem Yenal Coşkun

Kaynaklar:
Hanson Jeanne K., Your Amazing Body, 1994
<http://science.howstuffworks.com/question572.htm>
<http://faculty.washington.edu/chudler/yawning.html>
<http://en.wikipedia.org/wiki/Yawning>