

de hastaya önce yüksek dozda kemoterapi ya da radyasyon verilerek kendi kemik iliğinin işlevini kaybetmesi sağlanır ve hastalıklı kan hücreleri yok edilir. Daha sonra vericiden alınan kemik iliği kök hücreleri hastaya nakledilir. Kan hücreleri nakilden sonra vericiden gelen kemik iliği tarafından üretildiği için hastanın kan grubu birkaç hafta içinde vericinin kan grubuna döner.

Kemik iliği nakli için hasta ile verici arasında doku uyumu olması çok önemlidir. Bunun için kan gruplarının değil, beyaz kan hücrelerinin yüzeyinde bulunan antijenlerin (HLA) uyumlu olup olmadığına bakılır.

İlik naklinin yanı sıra çok nadir de olsa bazı hastalıklar kan grubunun değişmesine neden olabilir. Ayrıca sonuçları 2015 yılında *Journal of the American Chemical Society* dergisinde yayımlanan bir araştırmada bilim insanları kırmızı kan hücrelerinin yüzeyindeki A ve B antijenlerini uzaklaştıran bir enzim keşfetti. Bu gelişme gelecekte kan grubunun yapay olarak değiştirilebileceği anlamına gelebilir.

Kitap okumayı genellikle akşam saatlerine ya da yorucu, enerji gerektiren etkinliklerin ve işlerin sonrasına bırakırız. Bu anlar aynı zamanda büyük olasılıkla yorgun hissettiğimiz anlardır. Derken, rahat bir koltuğa oturur ya da yatağımıza uzanır, kitabımızı okumaya başlarız. Bir yandan vücudumuzun rahat konuma geçmesi ve kaslarımızın gevşemesi, diğer yandan yorgunluk, uyku için gerekli ortamı hazırlamış olur. Bir de elimizdeki kitap sürükleyiciyse kendimizi kitabın hayal dünyasına kaptırır, kaygı ve sıkıntılarımızdan uzaklaşmış olarak uykuya geçeriz.

Okurken uyuyakalmamıza yol açtığı düşünülen bir diğer neden ise gözlerimizin sayfanın bir yanından diğer yanına düzenli olarak gidip gelmesi ve bu sırada beynimizin sözcükleri anlamlandırmaya çalışması. Göz kaslarımızın ve beynimizin yorulmasına neden olan bu durumun da bizi dinlenmeye, dolayısıyla uyumaya yönlendirdiği düşünülüyor.

Kaynaklar

<http://wonderopolis.org/wonder/why-does-reading-make-you-sleepy/>

<http://www.sciencefocus.com/article/human-body/why-does-reading-make-you-sleepy>



Bir şey Okurken Neden Uyuyakalırız?

Pınar Dünder

Uzmanlara göre bir şey okurken uyuyakalmanın pek çok nedeni olabilir. İşte bunlardan bazıları.

Acıkınca Neden Sinirleniriz?

Pınar Dünder

Yediğimiz besinlerde bulunan karbonhidrat, yağ ve proteinler sindirim sürecinde yapı taşlarına ayrılır ve yaşamımız için gereken enerji bu yapı taşlarından sağlanır. Ancak en son yediğimiz andan itibaren bu yapı taşlarının kandaki oranı yavaş yavaş azalmaya başlar. Bunlar arasında özellikle karbonhidratın yapı taşı olan glikoz, beynimizin işlevlerini yerine getirmesi açısından çok önemlidir.

Uzun süre aç kaldığımızda vücudumuzun direnci azalır. Kandaki şeker seviyesinin düşük olması dikkatimizi toplamamızı zorlaştırır, hatta kimi durumlarda konuşurken sözcükleri karıştırmamıza neden olur. Bunların yanı sıra beynimiz, kandaki glikoz miktarını yükseltmek amacıyla bazı organlara hormon salgılamaları için emir verir. Bu hormonlar arasında stres hormonu olan adrenalin de vardır.



Adrenalin, yaşamımızın tehlikede olduğu durumlarda sa-
vaşma ya da kaçma kararı vermemizde etkili olan bir hor-
mondur. Acil durumlarda insanların birbiriyle yüksek ses-
le konuşmasında bu sıra dışı durumlardaki adrenalin sal-
gısı etkilidir.

Ayrıca açlık sırasında beyne salgılanan nöropeptid Y
adlı kimyasal da beyindeki farklı almaçlara etki ederek aç-
lık ve öfke durumlarının düzenlenmesinde görev alır.

Tüm bu etkenler toplumsal kabullere uygun biçim-
de davranmamızı zorlaştırır. Sonuç, genellikle başkaları-
nı terslemek, olmayacak şeylere kızmak şeklinde ortaya çı-
kar. Üstelik aç kalma süremiz arttıkça bu tür duygusal tep-
kilerimizin yoğunluğu da artar.

Kaynaklar

Gülsün, M., Tamam, L., Özçelik, F., "NPY ve Stres ilişkisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, Cilt 4, Sayı 1, s. 14-36, 2012.
<https://theconversation.com/health-check-the-science-of-hangry-or-why-some-people-get-grumpy-when-theyre-hungry-37229>
<http://www.iflscience.com/health-and-medicine/science-hangry-or-why-some-people-get-grumpy-when-they-re-hungry/>
<http://www.hngn.com/articles/111654/20150722/hangry-science-explains-why-people-angry-when-hungry.htm>

Farklı Renkteki Yumurtalar Gerçekten Farklı mı?

Pınar Dünder

Yumurtalar pek çoğumuz için kahvaltının ve hamur iş-
lerinin vazgeçilmezidir. Kahvaltılık alışverişi için mar-
kete gittiğimizde çeşitli yumurta seçenekleriyle karşılaşı-
rız. Organik yumurta, çift sarılı yumurta, büyük yumurta,

daha küçük yumurta, kahverengi yumurta, beyaz yumurta
gibi bir çok seçenek arasından birini almaya karar veririz.
Peki, yumurtanın kabuk renginin yumurta seçimimizde ne
kadar etkili olduğunu düşündünüz mü hiç? Hatta ondan
da önce, yumurtaların neden farklı renklerde olduğunu?

Kahverengi yumurtaları poğaçalarda kullanmak daha uygunken, keklere beyaz yumurtalar iyi gider. Kahverengi yumurtaların besin değeri yüksekken, beyaz yumurtalarinki daha azdır. Buna karşın beyaz yumurtalar daha uzun süre dayanabilirken, kahverengiler daha kısa zamanda bozulur. Kahverengi yumurtalar... Yok yok, daha fazla devam etmeyeceğim. Çünkü kahverengi ve beyaz yumurtaların farkına dair şu ana kadar yazdıklarımın hepsi aslında birer efsane. Şimdi gelin, yumurtaların rengiyle ilgili gerçeklere bir bakalım.

Öncelikle kahverengi ve beyaz yumurtaların besin de-
ğerleri ve tatları arasında bir fark yok. Çünkü yumurta-
ların lezzeti kabuk rengiyle değil tavuğun neyle beslen-
diğiyle ilgili. Kabukların kalınlığına gelirse, yumurtala-
rın kabuk kalınlığı tavuğun yaşına göre değişir. Buna göre
genç tavukların yumurtası genellikle daha serttir. Bu du-
rum farklı renkteki tüm yumurtalar için geçerlidir.

Peki, yumurtaların rengi nereden gelir? Yumurtanın
rengi tavuğun cinsine bağlıdır. Bu da tavuğun kulakçık
rengiyle ilgilidir. Ancak şunu hemen belirtelim ki kulakçık
rengi tavuğun tüy rengiyle aynı olmak zorunda değil. Ku-
lakçık rengini, tıpkı insanların deri rengini belirlediği gibi
kalıtsal özellikler belirler. Buna göre beyaz yumurtalar ge-
nellikle açık renkli ya da beyaz kulakçığı olan tavuklardan
çıkarken kahverengi yumurtalar kırmızı kulakçıklı tavuk-
lar tarafından yumurtlanır.

Uzun lafın kisası, yumurta alırken görünüşüne aldan-
mamak gerekir.

Kaynaklar

http://msue.anr.msu.edu/news/whats_the_difference_between_brown_and_white_eggs_your_egg_questions_answer
https://www.youtube.com/watch?v=je44qy_MHY
<http://gizmodo.com/whats-the-difference-between-brown-and-white-eggs-1524263639>
<http://www.extracrispy.com/food/332/whats-the-difference-between-brown-and-white-eggs>

