

KASLAR NASIL ÇALIŞIR

Kaslar, hareket sisteminin yaklaşık 30 kg ağırlığında bir parçasıdır. Bunlar, küçük ince demetler halinde, genelde bir kaç cm uzunluğunda olan hücrelerdir.

Kaslar, kasılabilen lif demetlerinden meydana gelir. İnsan vücudundaki birçok kasın, iskeletle ilgisi vardır. Bunlar "iskelet kasları" diye anılır ve hareketleri sağlarlar.

Üç türlü kas vardır. Kemiklerimizi hareket ettiren kaslar, bilindiği üzere çizgili olan kaslardır. Her kas, her biri liflerin bir sıra dahilinde içinde olduğu çeşitli demetlerden meydana gelir. Bu liflerin içinde ince ve paralel iplikçikler yani, myofibriller bulunur.

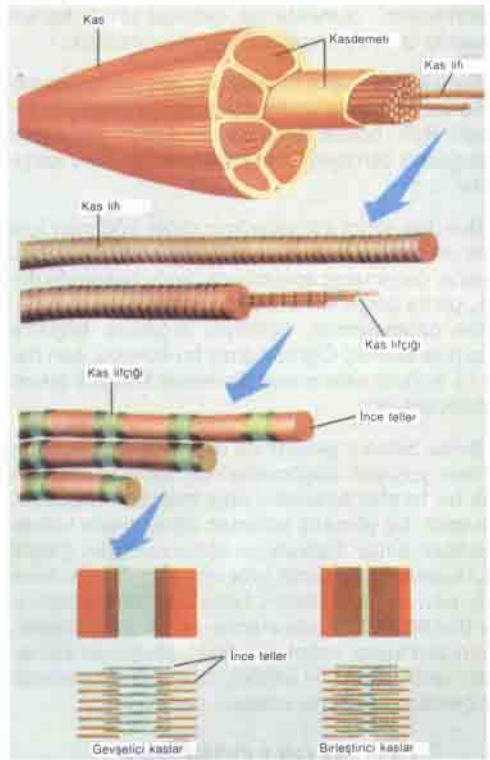
Bir kasın kasılmasından, kasılma esnasında birbirinin önünde kayan myofibrillerdeki (kas lifçiklerindeki) filament olarak da adlandırılan ipliklerden iki türü sorumludur.

İpliklerin farklı optik nitelikleri olan iskelet kaslarının çizgileri mikroskopla görülebilir.

Kas kasılmaları, birbirleri arasında kayan ipliklerin, lifçiklerde meydana getirdiği ve sonuçlandırdığı kimyasal değişmelerin, sinirleri harekete geçirmeleri ile meydana gelir.

İkinci kas çeşidi de düz kaslardır. Bunlar iskelet kaslarının aksine, irade ile idare ve kontrol edilmezler; bilakis özerk veya otonom sinir sisteminin emirlerine tepki göstermeleri vasıtasıyla irade dışı çalışırlar. Meselâ bağırsak kanal duvarları ve kan damarları düz kaslardan meydana gelmiştir.

Üçüncü kas çeşidi sadece kalpte bulunur,



İnsan vücudunda çizgili ve düz kaslar vardır. Kalp kaslarının dışındaki (düz kaslar hariç) çizgili kaslar istemli çalışırlar.

Kalp kasları hem çizgili hem de düz kaslar gibi irade dışı çalışırlar ve hiçbir zaman yorulmazlar.

Hobby'den çev.: İdris ÖZYILDIRIM

yapan biri olarak tahayyül etmeniz. Örneğin, hücre biyolojisi çalışırken, kendinizi sitoplazma içinde, mitokondrileri inceleyen mikroskopik biri olarak düşünün. Matematikle meşgulseniz, rakamların ve formüllerin arasında dolaştığınızı hayal edin.

Böyle bir fanteziyi kafanızda yeterli canlılıkta oluşturduktan sonra, gerçek dünyaya geri dönüp konunuza çalışın.

RÜYADA ÖĞRENMEK

Öğrenmeyi daha da hızlandırmak için, bu işlemi uykunun bilinç altı dünyasına taşıyabilirsiniz. Önemli müzdeki otuz gün uykuya dalmadan önce, o gün çalıştığınız bir konunun size en ilginç gelen bir yönünü ya da anlamadığınız kısmını düşünmeye başlayın. Tabii ki, bunu yaparken çok ileriye gidip de tüm geceyi uyanık geçirmeyin. Aksine, düşüncelerinizi serbest bırakarak, konunun bilinç altına kaymasına izin verin. Uyurken kavram hakkında yeni bakış açıları kazanmanız mümkündür. Bunun ilgili

rüyalarla da desteklendiğini zaman zaman görebilirsiniz. Sabah kalktığınızda düşüncelerinizde hissedeceğiniz açıklık ve rahat yaklaşım, uyurken bilinç altında iyi bir değerlendirme yaptığınızı gösterecektir.

Hızlı ve verimli öğrenme tekniklerinden hiç biri, isteksiz ve kararsız biri kişiye yararlı olamaz. Çoğu kez bir şeyler öğrenmek için gayret ederken düşüncelerimizin kaydığını, aklımızın başka yerlerde dolaştığını hissederiz. İşte önemli olan, bunu zamanında farkederek zihnimizi mümkün olduğunca toplayabilmektir. Yoksa saatler geçtiği halde hiçbir şey öğrenmediğimizi görürüz.

Size sunmaya çalıştığımız bu teknikleri kendi bazı kişisel yöntemlerinizle birleştirdiğinizde "öğrenmeyi öğrendiğinizi" hissedeceksiniz. Bilgi çağına ayak uydurmanın biricik yolu, bitmeyen bir öğrenme eylemidir. Bu eylemde önde koşanlar, yarının sahibi olacaktır.

OMNI'den çev.: Gürkan ÖZTÜRK