

AKLINIZA TAKILANLAR

Ne... Nasıl... Ne Zaman...

Haz.: Gülgün AKBABA

Nerede... Niçin... Neden...

HALTER BOY UZAMASINI ETKİLER Mİ?

Eskişehir'den yazan Ahmet Koçak "Halter sporu boy uzamasını etkiler mi? Etkilerse bunun belirli bir yaş sınırı var mıdır? Vücutun kas gelişimi hangi yaşta başlar?" sorularına yanıt anıyor. Okuyucumuza, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanı öğretim üyesi Prof.Dr. Bilge Gönül yanıt verdi.

Erginliğe erişmeden önce yapılan spor boya az miktarda etkili olabilir. Genelde kişinin boyu büyük ölçüde genetik faktörlere bağlıdır. Kalıtsal belirlenen bu ölçünün, çevresel faktörlerle; spor beslenme vs. değişimi mümkündür; ancak ufak miktardadır. Düzenli ve uzun süreli spor genelde, büyüme hormonunun salınımını artırarak etki gösterir. Halter gibi kas gelişimine neden olan sporlar, ağırlık merkezi ve denge unsurlarına bağlı olarak atletizm yapanlara oranla daha gelişmiş kaslar ve kısa görünümüne neden olmaktadır.

Boy uzaması, kemik gelişimi tamamlanınca durur. Örneğin, 19-20 yaşa kadar sürebilir. O halde spora bağlı boy uzaması ile fizyolojik koşullar birbirini tamamlar. Erginliğe kadar düzenli yapılan spor boya etkili olabilir.

Vücut kasları anne karnında iken oluşur ve yavaş veya hızlı kas tipi oranı genetik olarak belirlenir. Tip II kasların biyokimyasal içeriklerinin değişerek kendi aralarında birbirine dönüşümü mümkün olabilir (Ila ve IIb'nin birbirine dönüşümü gibi).

ORAJ - GÖK GÜRÜLTÜLÜ SAĞANAK YAĞIŞ

Kent Koop İlköğretim Okulu öğrencilerinden Bülent

Atlas, "Ocak ayında Ankara'ya kar yağmıştı. İşte o günlerde kar yağarken şimşek çaktığını gördüm ve duydum. Ben şimşegin ilkbahar ve sonbahar aylarında çaktığını zannededim. Yanılıyor muyum? Bu konuda bilgi verir misiniz?" diyor. Okuyucumuza yanıt yine Meteoroloji Genel Müdürlüğü'nden Zirai Meteoroloji Şube Müdürü Ziraat Yük. Müh. Bayram Kılıç verdi.

Yer seviyesinde anı ve aşırı miktarda ısınma ile birlikte, atmosferin üst tabakalarında soğuma meydana geldiğinde, atmosfer içerisinde dikey hava hareketleri çok hızlanır. Atmosfer içinde yeterli nem miktarının da bulunması durumunda; adına kümülönembüs dediğimiz iri pamuk yığınlarına benzer bulutlar oluşmaya başlar. Bu bulutlar aynı zamanda elektrikle de yüklüdür. Bulutun içindeki su damlacıkları, hava ile birlikte dikey hareketlere katılarak yukarı - aşağı iner çıkarlar. Sonuçta, farklı elektrik yüküne sahip olan bulutlar veya bulutun bölümleri birbirleriyle temas ettikçe şimşekler çakar, gök gürler ve sağanak yağışlarla beraber, kuvvetli rüzgârlar görülür. Adına meteor-

lojide ORAJ dediğimiz bu atmosfer olayını daha ziyade ilkbahar ve sonbahar aylarında yaşıyorsak da, kış ve yaz mevsimlerinde de görmek mümkündür. Yeter ki, oraj meydana getiren yerde aşırı ısınma, yukarı seviyelerde de aşırı soğuma meydana gelsin. Oraj sırasında, mevsime ve o mevsimin, o bölgenin iklim yapısına uygun olarak sağanak yağmur, dolu ve kar yağışı görülür. Yani, kış mevsimi orajlarında kar yağarken, yaz ve bahar ayları orajlarında ise yağmur sağanağı meydana gelir.

KRAMP NEDİR?

Kırşehir'den yazan Nuh Yılmaz "Kramp nedir?" sorusuna yanıt anıyor. Okuyucumuza Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı Başkanı öğretim üyesi Prof.Dr. Bilge Gönül yanıt verdi.

Kramp,iskelet kaslarında daha çok istemsiz ve şiddetli tonik spazm tarzında ortaya çıkan ağırlı spazmodik kontraksiyondur.

Kramp çeşitli nedenlerle oluşabilir. Örneğin, aksesuar sinir lezyonlarında, aşırı ısı formlanması nedeniyle olan durumlarda fazla su ve tuz kaybına bağlı olarak oluşabildiği gibi, bazen de dinlenme veya hafif uyku fazında ayak ve bacaklarda görülebilir. Meslek nevrozlarına bağlı olarak da parmak, el ve ön kolda ağrı ve spazmodik kontraksiyonlar da görülebilir ve kramp tanımı içinde yer alır.

Egzersize bağlı kramp genellikle çok şiddetli kullanılan kaslarda veya monoton ve uzun süreli egzersizlerde oluşan yerel ağrıdır. Kas sertleşmiştir ve yumru gibi toplanma oluşabilir. Kasın genimesi krampı rahatlatır. Bunun nedeni, stimüle olan golgi tendon organından kaynaklanan inhibitör impulslar olabilir. Bu kas spazmları aktiviteye ara verilince 1-3 dakika içinde sonlanabilir.



Foto: Altan Altun