

Aktüel Kültür Dergisi / Mart 2026 / Sayı 193 / Fiyatı 110 TL

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- EKRAN IŞIĞINDA, BEYNİN SESSİZ TÜKENİŞİ
- HASSAS TERAZİ-3: TAT KAÇIRANLAR
- ÇEKİNGENLİK VE SALDIRGANLIK ORTASI: ATILGANLIK

süzgeç
YENİ DURAK GİNE

ORGANLAR
NASIL
ORUÇ
TUTUYOR?



İnsan ve Hayat'tan

Organların Eğitimi

Eğitim denilince zihnimizde ilk beliren görüntü, genellikle okul sıralarında oturan çocuklar ve gençler olur. Biraz daha geniş düşündüğümüzde ise meslekî becerilerin kazanıldığı usta-çırak ilişkisi gelir aklımıza. Peki ya eğitimi yalnızca zihne değil de bütün varlığa ait bir süreç olarak ele alırsak? Ya “organların eğitimi” dersek?

Aslında vücudumuz, ihtiyaç duyduğu güce ulaşmak için organlarını eğitime kabiliyetine sahiptir. Bahar mevsimini yaşadığımız şu günlerde bağına, bahçesine giren bir çiftçinin kazma ya da kürek ile iş yaparken bel ve kol kaslarının güçlenmesi, tırpanla ekin biçen birinin bileklerinin âdeta çelikleşmesi, bunun en tanınmış örnekleridir. Profesyonel sporcuların, branşlarına göre şekillenen vücutları da bu eğitimin en somut göstergesi olarak karşımızda durur. Kaslar, çalıştıkça güçlenir, peki ya kalp, mide, bağırsaklar, göz, ağız ya da vicdan? Onlar, hangi eğitimle dirilir?

Bu ayki kapak konumuzda sözünü ettiğimiz eğitim, fiziksel bir güçlenmeden çok daha ötesini ifade ediyor. Bu dosyada eğitimi, yalnızca zihnin değil, kalbin ve bütün azaların terbiyesi olarak ele alıyoruz.

Ramazân-ı Şerif'i en güzel şekilde yaşamaya çalıştığımız bu ayda, “Organlar Nasıl Oruç Tutuyor?” başlığı altında, organlarımızın oruçluyken nasıl tepkiler verdiğini inceledik. Bir bakıma, oruçla nasıl terbiye edildiklerini anlamaya ve anlatmaya çalıştık. Oruç, mideyi aç bırakmakla sınırlı değildir; dili yalandan uzaklaştırır, gözü haramdan sakındırır, kalbi gafletten uyandırır. Organların, biyolojik ve sağlık açısından oruçtan nasıl istifade ettiklerini dergimizde detaylı şekilde okurken zihninizde şu soru da belirebilir: “Bir organ, oruçla nasıl eğitilir?”

Bu sorunun cevabını, insanların farklı tercihlerinde görmek mümkündür. Ömrünü ibadet ve oruçla geçiren bir kalp ile bu maneviyattan uzak kalan bir kalbin hayata bakışı aynı değildir. Keza, dili yalandan, gözü haramdan sakınarak eğitilmiş bir insanla, ömrünü gıybetin, iftiranın ve malayaninin pençesinde geçiren birinin azaları da hayata aynı dili konuşarak bakmaz.

Belli bir yaştan sonra kötü alışkanlıkların kökleşmesi, bize sunu hatırlatır: Organların da bir çocukluk ve gençlik

eğitimi vardır. Bu yüzden gençlik, yalnızca bir yaş aralığı değil, kalbin, dilin ve gözün hafızaya alındığı en kritik dönemdir. Ancak Ramazân-ı Şerif, yaşı ne olursa olsun, paslanmış kalpleri ve yorulmuş azaları yeniden terbiye etmek için önümüze açılmış bir rahmet kapısıdır.

Dergimizin bu sayısında, eğitimi merkeze alan birbirinden nitelikli farklı yazılar da var:

▲ “Çekingenlik ve Saldırganlık Ortası: Atılganlık” ile dengeli iletişimi,

▲ “Çanakkale Neydi?” ile tarihin ruhunu,

▲ “Ekran Işığında Beynin Sessiz Tükenişi” ile modern çağın dijital yorgunluğunu,

▲ “Tarihten Bugüne Ergenlik Çatışmaları” ile nesiller arası ergenlik algısını ele aldık.

Ayrıca SÜZGEÇ bölümümüzde yer alan “Yeni Durak Gine” yazısıyla Afrika’nın kendine has dokusunu ve kokusunu hissedeceksiniz. Genç Hayat ekimizde ise “Söylenecek o kadar çok şey var ki, susmak en güzeli” başlığıyla farklı yazı türleri üzerinden derin bir tefekküre davet edileceksiniz.

Kadir Gece'nizi ve Ramazân-ı Şerif Bayramı'nızı tebrik ederiz.



Aktüel Kültür Dergisi

İNSAN VE HAYAT

MART 2026 - SAYI 193

YAYINCI

ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Adına İmtiyaz Sahibi: HÜSEYİN GÜNEY
Yayın Yönetmeni (Sorumlu): HARUN ÖZDEMİR
Yayın Koordinatörü: ERCAN ERDOĞAN
Editörler: ŞENOL GENÇ, ENES DEMİR, HACI BAYRAM
NEBİÖĞLU
Dijital İçerik Editörü: SÜLEYMAN TALHA KİŞMİR
Tasarım Uygulama: SÜLEYMAN TALHA KİŞMİR
Web: AURORA BİLİŞİM

YÖNETİM YERİ

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL
Yayınçılık Sertifika No 46592

REKLAM

MURAT SAFRAN
reklam@insanvehayat.com

BASKI VE CİLT

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ

Aylık-Yerel Süreli
ISSN 1309-5978

DOĞU AVRUPA BAYİİ

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN
Tel. +49 221 690 58 90
abone@camlicakitap.de

BATI AVRUPA BAYİİ

Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD
info@camlicakitap.eu / www.camlicakitap.eu

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım
Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar,
yayınlanmasın ya da yayınlanmasın iade edilmez. Dergimiz, yazılar
üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide
çıkan yazılar kaynak gösterilerek ıktibas edilebilir. Dergide
yayınlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına
ve sahiplerine aittir.

İRTİBAT VE ABONE

0850 811 9 811
www.abonem.org
abonemerkizi@camlicabasim.com
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04

ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Ziraat Bank IBAN TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02
Akbank IBAN TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18
insanvehayat.com bilgi@insanvehayat.com



Yeni bir okuma
deneyimiyle
tanışın!

Dünyaya Mercek 6

Haberler 8

İnfo: Organların Dilinden 10

Ramazân-ı Şerif Günlüğü

Organlar Nasıl Oruç Utuyor 12

Çekingenlik ve Saldırganlık Ortası: 22

Atılganlık

Bir Kuyunun Hatırlattıkları 30

Çanakkale Neydi? 34

Hayal Merdiveni 36

Ekran Işığında, Beynin Sessiz Tükenişi 38

Ekranın Gizli Maliyeti 44

Tahlil: Tarihten Bugüne 46

Ergenlik Çatışmaları

Hassas Terazî-3: 52

Tat Kaçıranlar

Okumayan Adamın Günlükleri: Kitap 56

Tavsiye Etme Sanatı

Sokaktaki Adam: 58

Bir Garip Yorgunluk

Süzgeç: Yeni Durak Gine 60

Bulmaca 71



Organların Dilinden Ramazân-ı Şerîf Günlüğü

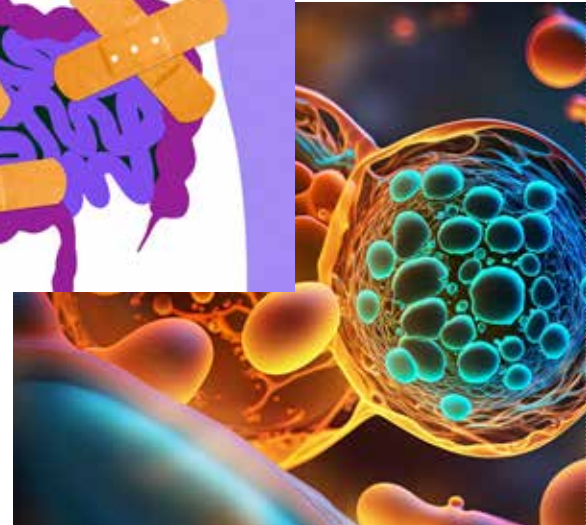
H A Z I R L A Y A N :
F E R H A T K A Y A

Mide

Ben sadece bir organ değil, devasa bir emilim alanına sahip muazzam bir fabrikayım. İç yüzeyimdeki 'epitel' hücrelerimin ömrü sadece üç ila beş gündür. Onlar sürekli eskir, dökülür ve yerine alttan taze, gencecik hücreler gelir. Ama siz, beni hiç durmadan çalıştırdığınızda, bu yenilenmeye vakit bırakmıyorsunuz. Oruç tuttuğunuzda, asidimi ve enzimlerimi dinlenmeye alıyorum; motoru durdurup iç bakımına başlıyorum. Eğer bir yaranız, ülseriniz veya gastritiniz varsa, o sessiz saatlerde gıda tahrişinden uzak kalıp kendimi hızla tamışır ediyorum. Ben bu 'motor bakımı' sayesinde üç günde bambaşka bir mideye dönüşebiliyorum.

Bağırsaklar

Ben, sizin laboratuvarınızım. Modern hayatın 'üç öğün' dayatması ve aralardaki o bitmek bilmeyen atıştırmalıklar, beni en çok yoran şey... Normalde bir lokmayı tam anlamıyla hazmetmem sekiz saat sürer; mide, işini bitirir, sonra sıra bana gelir. Daha ben programımı bitirmeden, iki saat sonra ağzınıza yeni bir şey atınca sistem duruyor, program şaşıyor, hazım bozuluyor. Ramazân-ı Şerîf'te ise nihayet o kapak kapanıyor. Bana o sekiz saatlik huzuru verdiğinizde, temizliği en derin köşelere kadar ulaştırabiliyorum. Oruçla gelen bu sessizlik, benim bayramımdır.



Karaciğer ve Dalak

Ben, sizin vücudunuzdaki en büyük kimya laboratuvarı olan karaciğerim. Normalde bağırsaklarınızdan bana akan ağır yükü temizlemekten başımı kaldıramam hatta sizi korumak için o zehirleri hücrelerimde hapseder, kendi sağlığımdan ödün verip yağlanırım. Ama oruçla birlikte bu trafik durduğunda, derin bir nefes alıp kendimi tamir etmeye başlarım. Benimle omuz omuza çalışan bağışıklık sistemim (dalak ve savunma hücreleri) için de bayram başlar. Mide ve bağırsak kapılarında nöbet tutmaktan yorulan o muazzam ordu, sindirim durunca özgürlüğüne kavuşur.

Vücudun içine dağılır ve saklı düşmanları temizlemeye başlar. Yani siz aç kaldığınızda hem fabrikanız bakıma girer hem de savunma mekanizmanız, en güçlü harekâtını başlatır.

Kalp ve Damarlar

Ben, sizin ömür boyu hiç durmadan çalışan, yorulmaz yol arkadaşınızım. Normal bir günde, dakikada ortalama seksen kez çarparak sizin için kan pompalarım. Ancak Ramazân-ı Şerîf geldiğinde benim için de bir bayram başlar. Oruçlu olduğunuzda mevcut depolar kullanılırken ben de damarlarımın içindeki o eski 'plakları' temizlemek için alan bulurum. Lütfen iftarda beni bir anda üç-beş kat fazla çalışmak zorunda bırakmayın. Mideyi yavaşça uyandırın ki ben de yorulmadan size hizmet edebileyim. Bu mübarek ayda beni biraz dinlendirmeye, kendimi tamir etmeme izin vermeye var mısınız?

Beyin

Herkes aç kalınca benim enerjimin tükeneceğini sanır; oysa ben, oruçta en parlak günlerimi yaşıyorum. Yakıtımı ucuz şekerden (glikoz), enerjisi çok daha yüksek olan 'keton cisimciklerine' yani sizin o birikmiş yağ depolarınıza çevirdiğimde ufkum açılır; algım, sezgim ve dikkatim zirveye çıkar. O ilk günlerde hissettiğiniz baş ağrısı, aslında açlıktan değil, yanlış alışkanlıklarınızdan vazgeçmenin sancısıdır. Endişe etmeyin, bu, bir süre sonra geçecek.

Hücreler

Gözle görmediğiniz o en küçük parçanız, yani ben... Aslında ben de oruç tutuyorum ve buna, sandığınızdan çok daha fazla muhtacım. Aç kaldığınızda kendi içimde bir 'arınma' operasyonu başlatıyorum. İçimdeki eskimiş, işlevini yitirmiş parçaları ve çöpleri kendi enzimlerimle temizleyip yok ediyorum. Bu derin açlık hâli, benim içimdeki hastalıklı ve bozulmuş dokuları adım adım sona yaklaştırırken, sizi, kökten uca yeniliyor. Her hücremin içinde günlerce yetecek erzağım zaten var; korkmayın. Siz niyetinizi edip sofradan uzaklaştığınızda, ben, sizi fabrika ayarlarınıza döndürmeye başlıyorum.

RAMAZÂN-I ŞERÎF'i; BEDENİN
YÜKLERİNDEN ARINDIĞI, ZİHNİN
BERRAKLAŞTIĞI VE İNSANIN
ASLİ RİTMİNE DÖNDÜĞÜ BİR
'TEMİZLİK ÇAĞRISI' OLARAK
OKUMAYA NE DERSİNİZ?
GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ BU
SÖYLEŞİDE, ORUCUN HÜCREDEN
ORGANA, KALPTEN BEYNE
UZANAN, ŞİFALI YOLCULUĞUNU
MERCEK ALTINA ALDIK.

RÖPORTAJ:
HACI BAYRAM
NEBİOĞLU



Organlar Nasıl Oruç Tutuyor?



3. Uyku Kalitesi Düşerse Ne Olur?

Kalitesiz bir uykunun bedeli, gün boyu süren yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve ciddi bir motivasyon kaybıdır. Özellikle çocuk ve ergenlerde bu durum daha kritiktir; uyku mimarisi denilen hassas yapı bozulduğunda, uyku sırasında görülen anormal davranışlar ve insomni gibi problemler, dijitalleşmenin bir yan etkisi olarak karşımıza çıkar.

Ekranın Gizli Maliyeti

2. Biyolojik Saat Neden Şaşıyor?

Ekran maruziyeti, vücudumuzun iç saatini âdeta ileri sararak ritmimizi bozar. Özellikle gençlerde sıkça rastlanan uzun süreli kullanım, biyolojik saatin gecikmesine ve "akşamcıl" kronotip dediğimiz, gece geç yatıp gündüz ayılmakta zorlanan bir yapıya dönüşmeye yol açar. Bu durum sadece geçici bir yorgunluk değil, zamanla "Gecikmiş Uyku-Uyanıklık Fazı Bozukluğu" gibi kronik bir alışkanlık hâline gelerek gündüz performansınızı kalıcı olarak düşürebilir.

1. Ekran ve Uyku

Ekranlar yalnızca vaktimizi değil, biyolojik dinlenme hakkımızı da sinsice elimizden alır. Telefon ve tabletlerden yayılan mavi ışık, vücudun doğal uyku hormonu olan melatonin salgısını baskılayarak beynimize, hâlâ gündüz olduğu sinyalini gönderir. Yatakta geçirilen süre artsa da gerçek uykuya geçiş bir türlü gerçekleşmez. Eğer yatağa girdikten sonra uyumanız 15-20 dakikadan uzun sürüyorsa, uyku kaliteniz alarm veriyor demektir.



4. Ekran Süresini Ölçmeden Yönetemezsiniz

Farkındalığın ilk adımı, dijital dünyada ne kadar vakit harcadığınızı net bir şekilde görmektir. iOS cihazlarda "Ekran Süresi", Android telefonlarda ise "Dijital Denge" ayarları üzerinden günlük ve haftalık kullanım raporlarınızı inceleyebilirsiniz. Bilimsel araştırmalar, günlük 2-3 saati aşan kullanımların, zihinsel yorgunluğu tetiklediğini, 6 saat ve üzerinin ise uyku sağlığı açısından "yüksek risk alanı" olduğunu göstermektedir.

5. "Kaç Saat?" Değil, "Ne Yaptım?"

Ekran süresi tek başına bir suçlu değil, asıl belirleyici olan, kullanımın niteliğidir. Kendinize "Bugün kaç saat baktım?" sorusundan ziyade, "Bu sürede ne yaptım?" sorusunu sormanız gerekir. Üretim, öğrenme ve zorunlu işler için geçirilen vakit ile sosyal medyada amaçsızca kaydırma (scrolling) yapmak arasında net bir ayırım yapmalısınız. Hedefiniz, size bir şey katmayan amaçsız ekran kullanımını ortadan kaldırmak olmalıdır.

6. Kontrol Stratejileri

Küçük önlemler, hayat kalitenizde büyük farklar oluşturur. Uygulamalara süre sınırı koymak ve gereksiz bildirimleri kapatmak, zihinsel yükünüzü hafifletir. Ancak hepsinden önemlisi; uyku öncesindeki son 1 saati, ekransız geçirmektir. Bu süre, beynin sakinleşmesi, kortizolün düşmesi ve doğal uyku ritminin korunması için hayati bir "güvenli bölge"dir.

7. Uykusuzluğun Bedeli

Uyku kalitesi sadece hislerle değil, bilimsel olarak da ölçülebilir. Dünya genelinde kabul gören Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI), uykunuzun son 30 gününü 7 farklı boyutta analiz eder. Bu sistemde uykuya dalma hızı, bölünme sıklığı ve gün içi canlılık gibi veriler puanlanır. Toplamda 0 ile 21 arasında bir skor elde edilir; eğer puanınız 5'in üzerindeyse, klinik olarak "kötü uyku" sınırına girdiğiniz kabul edilir.



MART 2026

siirgeç

Yeni Durak Gine