

Aktüel Kültür Dergisi // Nisan 2026 // Sayı 194 // Fiyatı 110 TL

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- ENDÜSTRİNİN ARABULUCULARI EMÜLGATÖRLER
- POPÜLARİTENİN GÖLGESİNDE ERGENLİK
- ŞEFKATLE İYİLEŞMEK

süzgeç

ZAMAN, İLETİŞİM VE LİDERLİĞİN
KESİŞİM NOKTASI:
TOPLANTI YÖNETİMİ

İPLİKTEN KUMAŞA BOYADAN MODAYA

Kesayefel



EN SAĞLAM KALKAN: ZERDEÇAL İMİŞ

Vücutta iltihap oluşması ya da mevcut iltihabın uzun süre devam etmesi, günümüzde birçok hastalığın temel nedenlerinden biridir. Zerdeçal, içeriğinde bulunan “kurkumin” maddesi sayesinde iltihabı azaltmaya ve önlemeye yardımcı olur.

Gün içerisinde maruz kaldığımız hava kirliliği, stres ve sağlıksız beslenme gibi faktörler, vücutta olumsuz etkilere yol açar. Zerdeçal ise bu noktada koruyucu bir rol üstlenir. Hücreleri korur ve yaşlanma sürecini yavaşlatmaya yardımcı olur.

Aynı zamanda kalp sağlığı açısından da dikkat çeken bir besindir. Uzmanlara göre zerdeçal, damarların daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlayabilir ve kan akışını düzenlemeye yardımcı olabilir. Bu da kalbin daha rahat çalışması anlamına gelir.

Kanser Araştırmalarında Dikkat Çeken Baharat

Modern çağın en önemli hastalıklarından biri olan kanserle ilgili yapılan bazı laboratuvar çalışmalarında, zerdeçalın hücre çoğalmasını yavaşlatabileceği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmacılar, zerdeçalın kanserle mücadelede destekleyici bir rol oynayabileceğini ifade etmektedir.

Sindirim Sistemine Katkıları

Zerdeçalın faydaları, sindirim sistemi üzerinde de kendini gösterir. Özellikle şişkinlik, gaz ve hazımsızlık gibi sorunlarda rahatlatıcı etkisiyle bilinir. Aynı zamanda bağırsaklardaki faydalı bakterilerin çoğalmasına katkı sağlayarak sindirimi destekler.

Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Her şeyde olduğu gibi zerdeçal tüketiminde de ölçü önemlidir. “Azı karar, çoğu zarar” atasözünde

olduğu gibi zerdeçalın fazla tüketimi, bazı sorunlara yol açabilir.

Özellikle kan sulandırıcı ilaç kullananlar ve safra taşı olan hastalar zerdeçalı mutlaka doktor tavsiyesiyle kullanmalıdır. Hamile ve emziren kadınların da aşırı tüketimden kaçınmaları önerilir. Aksi takdirde fazla kullanım, mide rahatsızlığı gibi yan etkilere sebep olabilir.

Doğru ve dengeli kullanıldığında zerdeçal, sofralarımızdaki en güçlü doğal desteklerden biri olmaya adaydır. Hem yemeklere lezzet katar hem de sağlığa katkı sunar.





AŞIRI İŞLENMİŞ GIDALAR SAĞLIK SİSTEMİNİ BOZUYOR

Gıdaların raf ömrünü uzatmak ve dokusunu iyileştirmek için kullanılan emülgatörler ile katkı maddeleri, bağırsaklarımızdaki mikrobiyal çeşitliliği tehdit ediyor.

Emülgatörlerin, bağırsak duvarını koruyan hayati mukus tabakasını aşındırdığı tespit edildi. Normal şartlarda bakterileri dokudan uzak tutan bu kalkan zayıfladığında, mikroplar duvara yaklaşarak Tip-2 diyabet, kolon kanseri ve kronik iltihaplanmayı tetikleyebiliyor. Özellikle Crohn hastalarında, emülgatör kısıtlamasının, iyileşme oranını 3 kat artırması, bu maddelerin "güvenli" damgasına rağmen mikrobiyota üzerindeki yıkıcı etkisini ispatlıyor.

Aynı kaloriye sahip olsalar bile, taze gıdalar florayı zenginleştirirken, aşırı işlenmiş gıdalarda "kokteyl etkisi" denilen kimyasal etkileşimler, hücre hasarını artırıyor.

Sonuç: Bu olumsuzlukları en aza indirmek için lifli ve taze ürünlere odaklanmak, mümkün olduğunca "sıfırdan" yemek pişirmek, hayati önem taşıyor.

ÇABUK BAYATLAYAN VE ÇÜRÜYEN GIDALARA DONDURUCU ÇÖZÜM

İsraf, günümüzün en büyük sorunlarından biri. Hem çevresel açıdan hem de dinî anlamda ciddi kayıplara yol açıyor. Özellikle kısa sürede bayatlayan veya çürüyen yiyecekleri tüketmek ya da değerlendirmek her zaman kolay olmuyor.

İsrafı azaltmaya yönelik pratik öneriler de yok değil. Özellikle dondurma yöntemiyle, yiyeceklerin bayatlamasını ve çürümesini önleyerek raf ömrünü uzatmak mümkündür.

Normal peynir yerine, önceden rendelenmiş peynirin dondurulmasıyla israfın önüne geçilebilir. Bayatlama denince akla ilk gelen, hamur işi ürünler için de dondurmak, etkili bir çözüm olarak öneriliyor.

Ayrıca yeşilliklerden kuruyemişlere kadar birçok ürünün uygun şekilde hazırlanarak dondurulması, mutfakta hem zamandan hem de bütçeden tasarruf sağlıyor.

Uzmanlar, dondurulan gıdaların çözdürülmesi ve yeniden dondurulması süreçlerine dikkat edilmesi gerektiğini vurgularken, özellikle pişirme sırasında doğrudan donmuş hâlde kullanımın hem pratik hem de lezzet açısından avantaj sağladığını belirtiyor.



TESETTÜR İÇİN 10 Altın Kural



1-Tesettürde işe kumaştan başla. Eline aldığında, kumaş dediğin, zayıf, ince durmamalı. "Ben buradayım" diyen, karakteri olan, tok ve güçlü bir doku seçmelisin. Dikim de bu kaliteye uygun olmalı. Penslerle daraltılmamış, yırtmaçlarla karakteri bozulmamış, potluk yapmayan düzgün bir dikim her zaman asıldır.

2-Sıcak havalarda nefes alan keten ve pamuklu kumaşlarla katmanlar oluşturarak hem serin kalabilir hem de tesettürün sınırlarını koruyabilirsin. Özellikle sıcak yerlerde katmanlı giyim, kıyafetin vücuda yapışmasını engelleyen rahat ve estetik yöntemlerden biridir.

3-Elbise, vücuda hapsolmemalı. Kendi beden ölçünün en az bir, hatta yerine göre iki numara büyüğünü tercih etmelisin. Hem sağlık ve konfor için bu şarttır hem de kumaşın yıkandığında "çekme" ihtimaline karşı bir emniyet payıdır.

4-Eğer yolun başında, yani büyüme çağındaysan, bedeninden biraz daha büyükçe olanı seç. Boyunu şimdilik ayarlar, ileride boyun uzadığında o payı tekrar açarsın.

5-Pantolon meselesi mühim. Aman ha, o "fit" dedikleri, vücudu bir sarmaşık gibi saran dar kesimlerden uzak durun. Dar kesim ve düşük bel pantolon, insanı hem sağlıkta hem de edep dairesinde sınıfta bırakır.





6-Elbise alırken gözün hep "regular" ya da "oversize", yani o bildiğimiz geniş kesimlerde olsun. "Fit" olanı büyük beden alsan bile dikiş yapısı yine vücuda meyillidir, seni huzursuz eder. Bol tercihi, kişiye hareket alanı sunar. Rahatlık, genişliktedir, bunu unutma.

7-Tesettürün bir merkezi de renklerdir. Gözü yoran, "bana bak" diye bağırın o çiğ sarılardan, ateş kırmızılarında, iddialı morlardan olabildiğince kaçınmalı. Elbise rengi, doğal renklere yakın durmalı, insanın vakarını tamamlamalı.

8-Sadece seçmek yetmez. Özenle aldığın elbisenin içinde nasıl durduğun, nasıl yürüdüğün de önemlidir. Elbise, tesettüre uygun olsa da hareketler o vakarın dışında kalırsa manası zedelenir. Kıyafetin adabı, hareketin nezaketiyle tamamlanır.

9-Kıyafetteki logo, senin kişiliğini yansıtmaz, başkalarının senin üzerindeki emellerini yansıtır. Kıyafette göze çarpan marka isimleri, tesettürün temelindeki mahremiyet ve sadelik ruhunu yaralar. Unutma ki, insanın markası kendi vakarıdır, kumaşın üzerindeki harfler değil. Ve bilezik, kolye veya yüzük gibi takıların şingirtisiyle veya parıltısıyla kişiliğinin önüne geçmesine izin verme.

10-Unutma ki tesettür, evvela kalpte filizlenir, zihinde şekil bulur ve en son gözde neticelenir. Niyetin güzel olsun. Gözlerin etrafa hep kararlı, ne yaptığını bilen ve haya perdesini düşürmeyen bir nazarla baksın.

Bir Bebek Tekstili Üreticisinin Anlattıkları

RÖPORTAJ:
REFİK CAN

Bir Top Kumaşın Hikayesi

ÖMER DEMİR

Almanya Sevdası



Almanya

Türkiye

HACI BAYRAM NEBİOĞLU

HASSAS
TERAZİ
4

ENDÜSTRİNİN ARABULUCULARI EMÜLGATÖRLER



MELEK AKTÜRK

ZUHAL KIRGIN

Sevkiatle İyileşmek



NİSAN 2026

süzgeç



Toplantı Yönetimi

Zaman, İletişim ve Liderliğin Kesişim Noktası



PROF. DR. SAHİN ORUÇ

Toplantı Yönetimi

Zaman, İletişim ve Liderliğin Kesişim Noktası

İyi yönetilmeyen bir toplantı, zaman kaybına neden olduğu gibi aynı zamanda çalışan motivasyonunu düşürür, karar alma süreçlerini belirsizleştirir ve güven duygusunu zedeler. Çoğu zaman kötü bir toplantıdan geriye kalan tek somut çıktı, bir sonraki toplantının planlanması olur.