

Aktüel Kültür Dergisi / Şubat 2024 / Sayı 168 / Fiyatı 65 TL

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- HER ŞEY ASLINA RÜCU EDER
- AİLE RUTİNLERİNİN GÜCÜ
- SUMATRA ADASI

süzgeç

BAĞIRSAKLARA
İYİ GELEN 8 ŞEY



VAKİT GEÇMEDEN
AŞILAMAK LAZIM

MEYVE

AŞISI

VAKİT GEÇMEDEN AŞILAMAK LAZIM

MEYVE AŞISI



y'ın çekim kuvvetinin dünyamızın çevresinde dolanması sırasında insanlarda, hayvanlarda, havada, toprakta, denizde, okyanusta, kısacası suyun bulunduğu her yere tesiri vardır. Bu tesir, bariz olarak okyanus ya da deniz

kenarlarında 2 metreye varan yükselip çekilmelerle görülebilir. Buna, med-cezir (gel-git) denir.

Bir yerde sular yükselirken, Ay o yer için gökyüzünün en yüksek noktasında bulunur. Bilinen en büyük med-cezir (gel-git), Kanada'daki Fundy Körfezi'nde oluşur; burada 21 metre yüksekliğe kadar yükselme olduğu görülmüştür. Fundy Körfezi'nde denizin 6 saatlik yükselişi sırasında kara, yaklaşık 100 milyar ton su ile dolar. Bu miktar, dünyadaki bütün nehirlerin toplam su miktarına yakındır.

Ay, yerküre etrafında batıdan doğuya doğru hareket ederken, Dünya ile Güneş arasına girince, üçü de aynı hizaya gelir. Bu hâle, ictimâ' denir ve Ay, Dünya'nın hiçbir yerinde görünmez.

Ay'ın bu hareketinden sonra, yani güneş ışığını dünyaya yansıtmaya başlaması, yaklaşık 14'er gün sürede iki farklı şekilde olur. Bunlardan biri hilalle başlayıp dolunayla biten büyüme safhası, diğeri ise dolunayla başlayıp hilalle biten küçülme safhasıdır. Buna Hicrî-Kamerî takvim de denir.

Hicrî-Kamerî takvime göre, ayın birinden ayın on dördüne kadar olan günler, ayın yenisidir. Ayın on dördünden sonraki günler ise ayın eskisidir. Ayın yenisinde, ayın çekim kuvveti arttığı için suyun bulunduğu her yerde sular daha çok dışarıya akmaya başladığı, eskisinde ise suyun durduğu görülür. Ekim-dikim işleri yapılacağı vakit toprağı tohumla buluşturulurken, ayın eskisine ve yenisine dikkat etmek gerekir. Ayın yenisinde dikilen ağaç ve ekilen tohumun verimi düşük olur. Tohumlar tarlaya, ayın on beşinden sonra ekilirse, bereketli olur. Ağaç dikimi de ağaca aşu yapımı da bu şekildedir. Ayın eskisinde dikilen ağaçların yaşama oranı ve bu dönemde yapılan aşuların tutma oranı çok yüksektir.

Hicrî-Kamerî takvime göre ağaç, ayın yenisinde kesilirse, suyunu çekmediği için çürüyüverir, eğilir, kurtlanır. Ayın eskisinde kesilirse, suyunu çektiğinden dolayı sağlam olur. Hatta bu usulü bilen güngörmüş kişiler, bir ağacın ayın eskisinde hangi gün kesilmesi gerektiğine kadar bilgi verirler. Bugün İstanbul'da sarayların, devlet dairelerinin kapı ve pencereleri, yüz yıllardır sapasağlam durur. Bu sağlamlığın bir sebebi de ağaçların hangi gün kesildiğinde saklıdır.

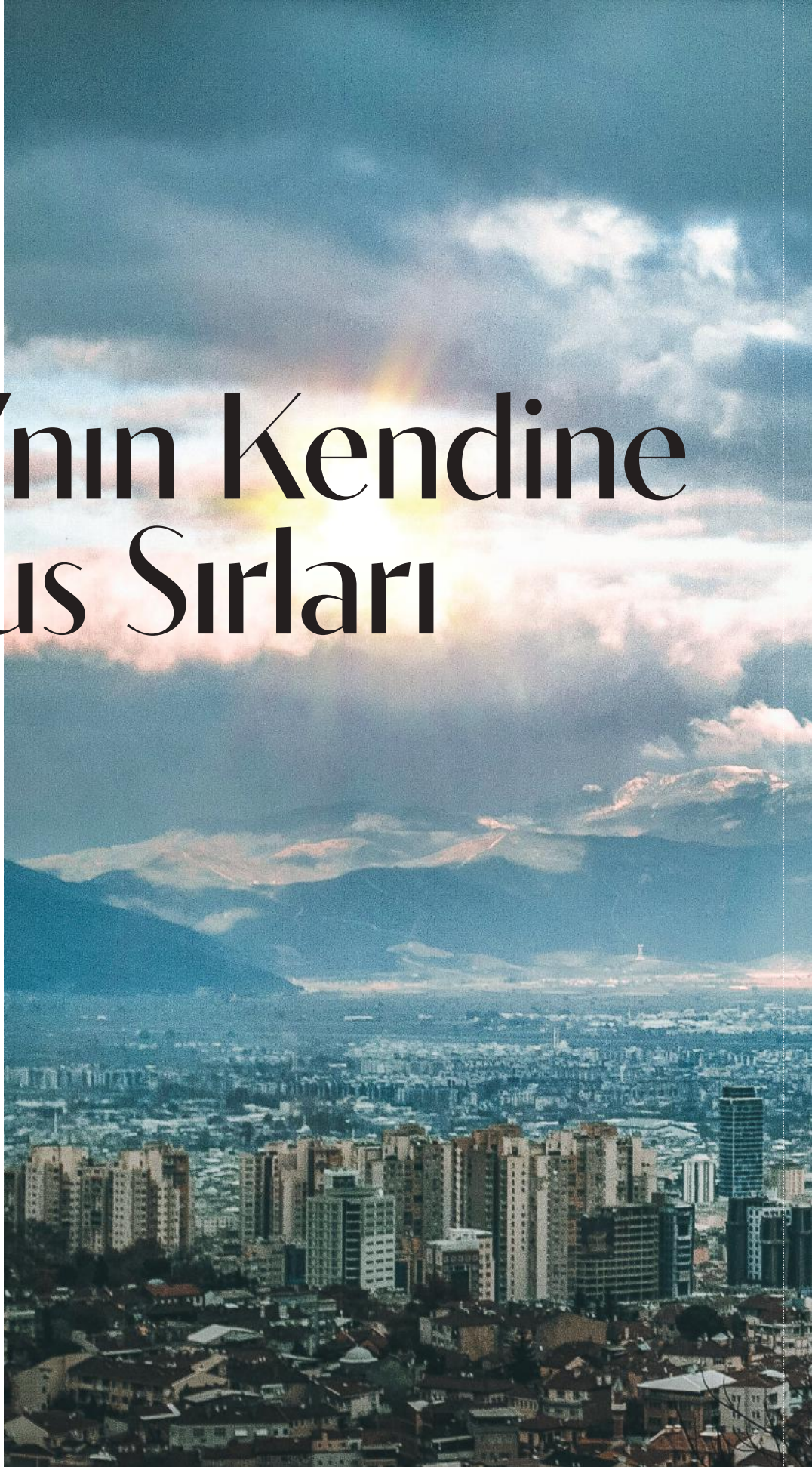
Aşı çeşitleri

İnsanlar çok eski zamanlarda, tabiatla ağaçların dallarının birbirlerine sürtünmeleri sonucunda tabii bir şekilde oluşan aşlamayı keşfetmiş. Bu keşif, bir dönüm noktası olmuş, gelişerek olgunlaşmış ve günümüze kadar da uygulanmaya devam etmiştir.

Bursa'nın Kendine Mahsus Sırları

"BEDEN İNCİNMIŞ,
GÖNÜL YANMIŞ. NİCE
EZALAR ÇEKMIŞ DE
KALBİNDEKİ İNANCA,
SİNESİNDEKİ MEKTUBA
BİR HALEL GETİRMEMİŞ.
ÖYLE YA, SIKINTILAR
ÖĞRENMEYE ENGEL
DEĞİL. YOL, İNSANA
YÜRÜMEYİ; HAR,
İNSANA PIŞMEYİ
ÖĞRETİR."

MÜMİNE FERHAN
İBİLOĞLU





Fotoğraf: İlker-simsekcan/Unsplash

Sahibü'l-Hayat

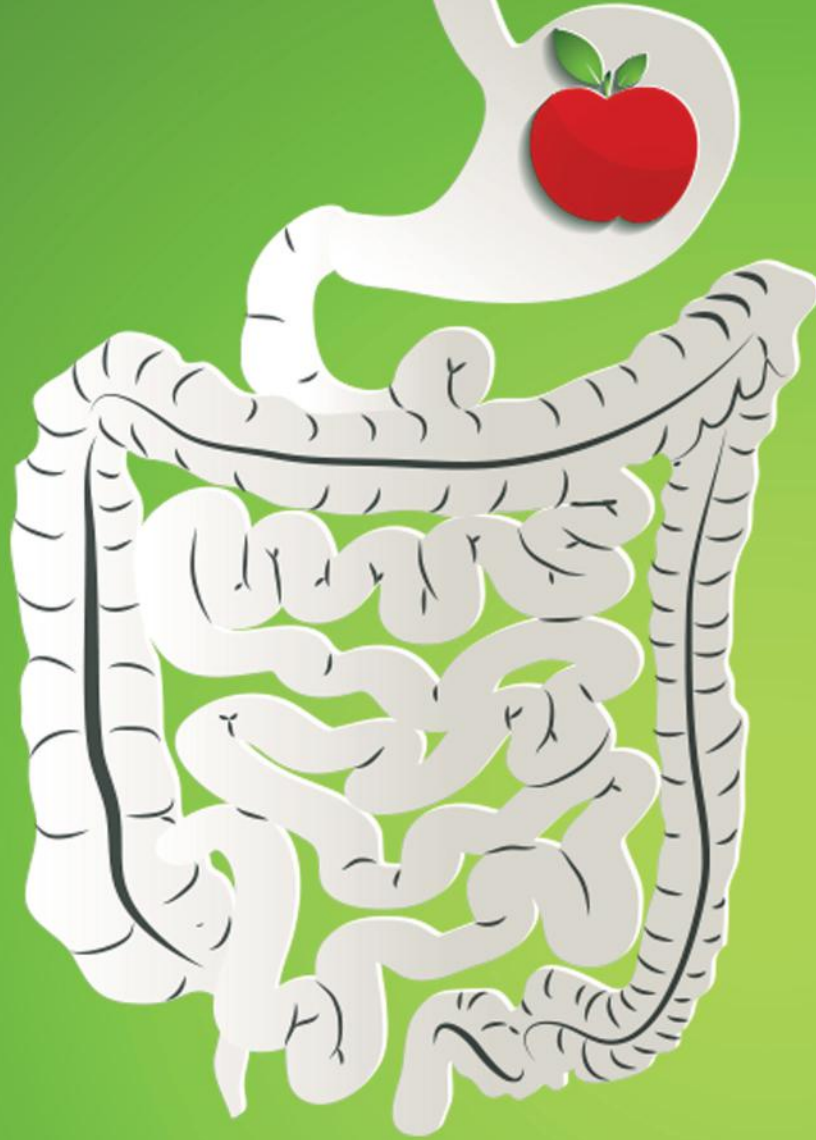
SULTAN II. BAYEZİD-İ VELİ HAN



Konstantin Kapıdağlı'nın Sultan İkinci Bayezid-i Veli portresi

ŞUBAT 2024

Süzigöç



Bağırsaklara İyi Gelen 8 Şey

Bağırsak Sağlığı: Vücudumuzun Merkezi Kontrol Noktası

Bağırsak mikrobiyotası, bağırsaklarda bulunan trilyonlarca mikroorganizmanın toplamını ifade eder. Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotasının, vücut için mühim birçok görevi vardır. Bağırsaklar, sindirim sistemimizin düzgün çalışmasını sağlamak, bağırsaklık sistemini güçlendirmek, besin maddelerini emmek ve toksinleri ortadan kaldırmak gibi önemli işlevleri yerine getirir.

Bağırsak Mikrobiyotasının Önemi

- Bağırsak mikrobiyotası, vücudu enfeksiyonlara karşı korur. Sağlıklı bir mikrobiyota, zararlı mikroorganizmalarla mücadele eder.
- Mikrobiyota, besin maddelerini parçalamak ve emmek için gerekli olan enzimleri üretir. Bu sayede besin maddeleri vücutta daha etkili bir şekilde emilir.
- Bağırsak mikrobiyotası, enerji dengesini sağlayarak metabolizmayı olumlu etkiler. İyi bir mikrobiyota, kilo kontrolünü destekler ve obezite riskini azaltır.
- Bağırsak mikrobiyotası ile beyin arasında güçlü bir bağlantı vardır. Sağlıklı bir mikrobiyota, streste başa çıkma yeteneğini artırır ve ruh hâlini olumlu etkileyerek mental sağlığı iyileştirir.

Bağırsak sağlığı, genel sağlığın temelini oluşturur. Seçimleriniz, doğru yaşam tarzı ve düzenli sağlık kontrolleri ile bağırsak sağlığınızı koruyabilir ve vücudunuzun en iyi şekilde çalışmasını sağlayabilirsiniz.

Bu yazı serisinde, bağırsak sağlığının korunmasına ve faydalı organizmaların artışına destek olabilecek gıda, yaşam tarzı ve alışkanlık çeşitlerine yer verilecektir.

1. Yavaş Yemek

Yavaş yemek yemek, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve besin maddelerini daha etkili şekilde kullanmak için önemlidir. Yemek yeme sürecinizi keyifli bir deneyim haline getirmek için ona zaman ayırmak, sindirim sistemi sağlığınızı ve genel refahınızı olumlu etkiler. İyi çiğneme ve yavaş tüketim, yiyeceklerin mideden bağırsaklara daha iyi geçmesini sağlar ve sindirim

enzimlerini etkin çalıştırır. Hızlı yemek yemek, hava yutma riskini artırır ve mide şişkinliğine neden olabilir. Yavaş yemek, beyne doyunluk sinyallerinin daha hızlı iletilmesine yardımcı olur. Bu da aşırı yeme riskini azaltır ve kiloyu kontrol altında tutar. Yiyeceğin tadının farkına varma, kıvamını ve kokusunu daha iyi anlama fırsatı sunar.

Ne yediğinizin farkına varmanızı ve daha sağlıklı seçimler yaparak bilinçli beslenmenizi sağlar. Çünkü yemekleri hızlıca tüketmek, yenilen şeylerin bağırsaklarda hızlı bir şekilde ilerlemesine yol açabilir. Yavaş yiyerek stresten uzaklaşır, ruhsal olarak rahatlarsınız.

Bağırsak mikrobiyotasının dengeli çalışmasına katkıda bulunur. İyi bakterilerin beslenmesine ve çoğalmasına yardımcı olur.

Bağırsak Mikrobiyotası Üzerindeki Etkileri:

Yavaş yemekle besinler daha iyi sindirilir, faydalı bakteriler çoğalır ve bağırsak sağlığı desteklenir.

- Yiyecekler daha kolay parçalanır ve besin emilimi sağlanır. Böylece bağırsak mikrobiyotası daha fazla besin maddesi elde eder.
- Yavaş yemek, lifli gıdaların bağırsaklarda daha uzun süre kalmasına ve bu nedenle daha fazla faydalı bakterinin lifleri fermente etmesine imkân tanır. Bu süreç sonucunda, korteks bakterileri gibi faydalı mikroorganizmaların büyümesi teşvik edilir.
- Mide ve beyin arasındaki doyunluk sinyallerinin daha iyi iletilmesine yardımcı olur. Bu, aşırı yeme riskini azaltır ve doyunluk kontrolü sağlayarak daha dengeli bir beslenme alışkanlığı geliştirir. Daha sağlıklı bir diyet ile, bağırsak mikrobiyotası sağlıklı ve dengeli kalır.
- Mide ve bağırsaklara yiyeceğin yavaş akışını sağlar. Bu, bağırsakları daha az tahriş eder ve kişiyi daha az rahatsız eder. Ayrıca, yemeklerin mide asitlerinin etkisiyle daha iyi işlenmesine yardımcı olur.
- Yemeği hızlı yemek, bazen bağırsak duvarına zarar verebilir ve inflamasyona (teпки vermesine) yol açabilir. Yavaş yemek, bağırsakların daha az tahriş olmasını sağlayarak inflamasyon riskini azaltır.