

Aktüel Kültür Dergisi / Haziran 2026 / Sayı 196 / Fiyatı 7 €

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

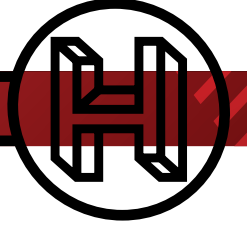
- EV GENÇLERİ
- KIRILDIĞIMIZI SÖYLESEK DAHA İYİ OLMAZ MI?
- MESLEK TERCİHLERİ VE YAPAY ZEKÂNIN ETKİSİ

süzgeç

ZAMANI BEREKETLENDİRMEK

Bedenin Sessiz Dili Ter





15 YAŞ ALTINA YASAK: NASIL UYGULANACAK?

Dünya genelinde, sosyal medyanın karanlık yüzünü ortaya çıkaran hadiseler yaşanıyor. Ardından ciddi tedbirler alınmaya çalışılıyor. Kamuoyunda son aylarda artan bir gençlerin sosyal medya kullanım kısıtlamaları konusu var. Biz de konuyu 5 maddede özetledik. İşte o özet...

1. Kimlik doğrulama

Yeni düzenlemenin en somut adımı, kullanıcıların gerçek yaşlarını kanıtlamak zorunda kalacak olmalarıdır. Türkiye'de planlanan sisteme göre, sosyal medya platformlarına giriş yaparken e-Devlet üzerinden alınacak bir doğrulama kodu kullanılabilir. Bu yöntemle, 15 yaş altındaki çocukların sisteme kayıt olması teknik olarak engellenecek. Ancak hukukçular, bu durumun tüm kullanıcıların kimlik bilgileriyle hesaplarının eşleştirilmesi anlamına geleceği ve veri gizliliği riskleri doğurabileceği konusunda uyarıyor.

2. Platformların hukukî sorumluluğu ve yaptırımlar

Artık sorumluluk sadece ailelerde değil, doğrudan teknoloji şirketlerinde olacak. Avustralya örneğinde olduğu gibi, yaş sınırına uymayan hesapları tespit edip kapatmayan şirketlere, para cezaları kesilmesi öngörülüyor. Sosyal medya platformları, şimdiden 15 yaş altı hesapları tamamen kapatmak zorunda kalabileceklerini duyurdu. Bu durum, şirketleri daha sıkı denetim mekanizmaları kurmaya zorluyor.

3. Bilimsel temelli yaş sınırları

Kısıtlamalar rastgele değil, nörolojik gelişim süreçlerine dayanıyor. Eğitim sosyologları, risk alma ve karar verme gibi bilişsel süreçlerin 16 yaş civarında olgunlaştığını belirtiyor. Bu nedenle 15 yaş sınırı, ergenlik dönemindeki kişiler dijital ihmal, istismar ve siber zorbalıktan korumayı amaçlayan bilimsel bir "güvenlik bariyeri" olarak konumlandırılıyor.

4. Ayırıştırılmış hizmetler

Yasak sadece tamamen engellemekle sınırlı kalmayacak; 15 yaşın üzerindeki gençler için de 'yaşa uygun' içerik sunulması zorunlu hale gelecek. Reklamın ve algoritmaların, çocukların gelişimine zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesi öngörülüyor. Ancak tüm bunların pratikte nasıl uygulanacağına dair ortada koca bir soru işareti var. Zira eğitimciler, çocukları sık sık eğitim içerikli dijital platformlara yönlendiriyor. Bu durum, yasak ile 'bilgiye erişim hakkı' arasındaki tartışmaların uzun süre gündemde kalacağını gösteriyor.

5. Denetim mekanizmalarındaki zayıflıkların giderilmesi

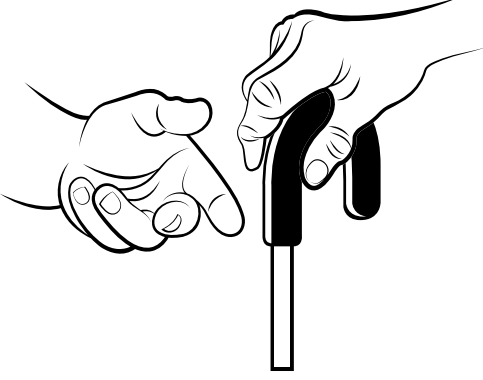
Dünya genelindeki uygulamalar (özellikle Avustralya), yasağa rağmen çocukların %61'inin hâlâ bir şekilde hesaplarına erişebildiğini gösteriyor. Bu durum, sadece yasak koymanın yeterli olmadığını, "işlev kayması" yaşanmadan sistemin sürekli denetlenmesi gerektiğini ortaya koyuyor. Ebeveynlerin bildirim mekanizmalarının güçlendirilmesi ve teknolojik açıkların (Vekil sunucu/VPN kullanımı gibi) kapatılması, uygulamanın başarısı için kritik öneme sahip.



HUZUREVLERİNDE KABUL YAŞI 70'E YÜKSELTİLDİ

60 olan huzurevi ve yaşlı bakım merkezlerine kabul yaşı, 70'e çıkarıldı. Toplumumuzun mayasında köklü bir aile geleneği yatıyor. İslam kültürü ile büyüyen ve bu değerleri yaşatan aileler, büyüklerini "evin bereketi" olarak görüyor. İhtiyarlarına saygı ve hürmetle hizmet etmeyi bir vazife biliyor.

Hayatta insanın başına her türlü durumun gelebileceği gerçeğinden hareketle, uzmanlar "sağlıklı yaşlanma" vurgusunu her zamankinden daha yüksek sesle dile getiriyor. Yaşlılıkta dinç kalabilmek, hizmet ve ibadete engel olmadan devam edebilmek için bugünden sağlığa yatırım yapmak, büyük önem taşıyor. Unutmamak gerekir ki; bugünkü hayat alışkanlıklarımız, yarının huzurunu, huzur evine gitmeye gerek kalmadan inşa edecek.



KARADENİZ'İN YEŞİL ALTINI KEMİK DOSTU ÇIKTI

Karadeniz Bölgesi'nde Mayıs ayıyla birlikte çay hasadı heyecanı yeniden başladı. Genç yaşlı, kadın erkek demeden binlerce kişi yamaçlardaki yerini alırken; toplanan bu yeşil altın yapraklar, tüm ülke için sıcak ve samimi bir hediye gibi demliklerde yerini buluyor. Ancak çay, sadece keyifli bir içecek olmanın ötesinde, sağlığımız için de kritik bir rol oynuyor. Avustralya'daki Flinders Üniversitesi tarafından yapılan son araştırma, özellikle ileri yaştaki kadınlarda çay tüketiminin kemik sağlığı üzerindeki güzel etkilerini gözler önüne seriyor.

"Nutrients" dergisinde yayımlanan araştırmaya göre, 65 yaş üstü yaklaşık 9700 kadının 10 yıllık verileri incelendiğinde, düzenli çay tüketenlerin kalça kemiği yoğunluğunun içmeyenlere oranla daha yüksek olduğu saptandı. Bilim insanları, çayın içinde bulunan "kateşin" adlı bileşiklerin kemik yapımını destekleyen hücreleri olumlu etkilediğini belirtiyor. 50 yaş sonrası yaygın görülen osteoporoz (kemik erimesi) riskine karşı, Karadeniz'in bu güzel çay bitkisi güçlü bir koruyucu kalkan görevi üstlenebilir.

Araştırmanın bir diğer dikkat çekici noktası ise kahve tüketimiyle ilgili. Günde beş fincandan fazla kahve içen ve alkol kullanan kadınlarda kemik yoğunluğunun daha düşük olduğu, kafeinin kalsiyum emilimini zorlaştırdığı ifade ediliyor. Uzmanlar kahvenin tamamen bırakılması gerekmediğini ancak ileri yaşlarda sınırlandırılmasının faydalı olacağını vurguluyor. Sonuç olarak; dengeli beslenme ve D vitamini takviyesinin yanı sıra, her gün keyifle yudumladığımız birkaç bardak çay, yaşlılık döneminde kemik sağlığımızı korumak için doğal destekçilerimizden biri olabilir.





YAZAR: SULTAN İKİNCİ ABDÜLHAMİD HAN
DEVRİ ASKERÎ TIP MEKTEBİ'NDE (MEKTEB-İ
TİBBİYE-İ ŞAHANE) ÖĞRETMEN YARDIMCISI,
SİVİL TIP CEMİYETİ'NDE SEKRETER VE OSMANLI
TIP CEMİYETİ'NDE ÜYE OLAN; AYNİ ZAMANDA
BU CEMİYETİN KÜTÜPHANE SORUMLULUĞU
GÖREVİNİ YÜRÜTEN, ORDUDA TABİP KIDEMLI
YÜZBAŞI (KOLAĞASI) RÜTBESİYLE GÖREVLİ
DOKTOR MARKO PORTAKÂLÎ.

TER RİSALE

DOKTOR MARKO
PORTAKÂLÎ



ESİ

VÜCUDUMUZUN SERİNLEME SİSTEMİ, KOKU, STRES, KIYAFETLER
VE ELEKTROLİTLER ÜZERİNE MERAK EDİLEN SORULAR...



TERİMİZ

TERLEME NEDEN OLUR?

Terleme, vücut sıcaklığının belirli bir aralıkta tutulmasını ve vücut konforunun devamı için Hazreti Allah tarafından yaratılmıştır. Bu da deride bulunan yaklaşık 2-4 milyon arası ter bezi (ekrin, apokrin bezler) tarafından salgılanan renksiz ve kokusuz bir sıvının deri yüzeyine atılmasıyla olur. Deri yüzeyine çıkan terin buharlaşması, vücuttan ısı enerjisinin çekilmesini sağlar ve böylece yükselen vücut iç sıcaklığı düşürülür. Buharlaşan her bir gram suyla yaklaşık 0,58 kilokalori ısı kaybedilir.



TER NEDEN KOKAR?

Ter, aslında salgılandığı ilk anda kokusuz, renksiz ve berrak bir sıvıdır. Terin kokulu hale gelmesinin temel nedeni, salgının deri yüzeyindeki bakterilerle etkileşime girmesidir. Kokunun oluşması için derideki mikrofloranın/bakterilerin bu salgıyla etkileşime girmesi gerekir. Deri yüzeyinde doğal olarak bulunan bakteriler, ter bezlerinden gelen salgıları besin olarak kullanarak parçalarlar. Bu parçalanma sonucunda kokuya neden olan çeşitli bileşikler ve uçucu moleküller açığa çıkar. Tıbbi literatürde bu durum şayet hastalık olarak kabul edilirse bromhidroz ya da kokulu terleme olarak adlandırılır.

NE ANLATIR?

YEDİĞİMİZ YEMEKLER TER KOKUSUNU ETKİLER Mİ?

Yediğimiz yemeklerin içeriğindeki bazı bileşikler terle dışarı atıldığında, bakteriler bu maddeleri parçalayarak o ana has, kokuların açığa çıkmasına neden olur. Özellikle soğan, sarımsak, çemen, pastırma ve sucuk gibi keskin aromalı besinlerin tüketilmesi terin bu şekilde kokmasına neden olur. Baharatlı ve bol acılı yiyecekler, terleme mekanizmasını tetikleyerek miktarını da artırabilir. Mesela acı yiyeceklerdeki kapsaisin maddesi, ağız içindeki sıcaklık reseptörlerine bağlanarak vücudun bir soğutma tepkisi vermesine yol açar.

TER BEZLERİ TER KOKULARINDA ETKİLİ MİDİR?

Vücuttaki iki ana ter bezi tipinden biri olan apokrin bezler, ter kokusundan asıl sorumlu olanlardır. Bu bezler özellikle koltuk altı gibi yerlerde yoğunlaşmıştır. Ekrin bezlerin salgıladığı sulu terin aksine, apokrin bezler protein, karbonhidrat, amonyak, lipit (yağ) ve demir içeren daha kıvamlı bir sıvı salgılar. Bakteriler bu zengin içeriği parçaladığında ortaya çıkan bileşikler, ter kokusunu oluşturur.

ERKEK VE KADINLARIN TERLEME KAPASİTELERİ NEDEN FARKLIDIR?

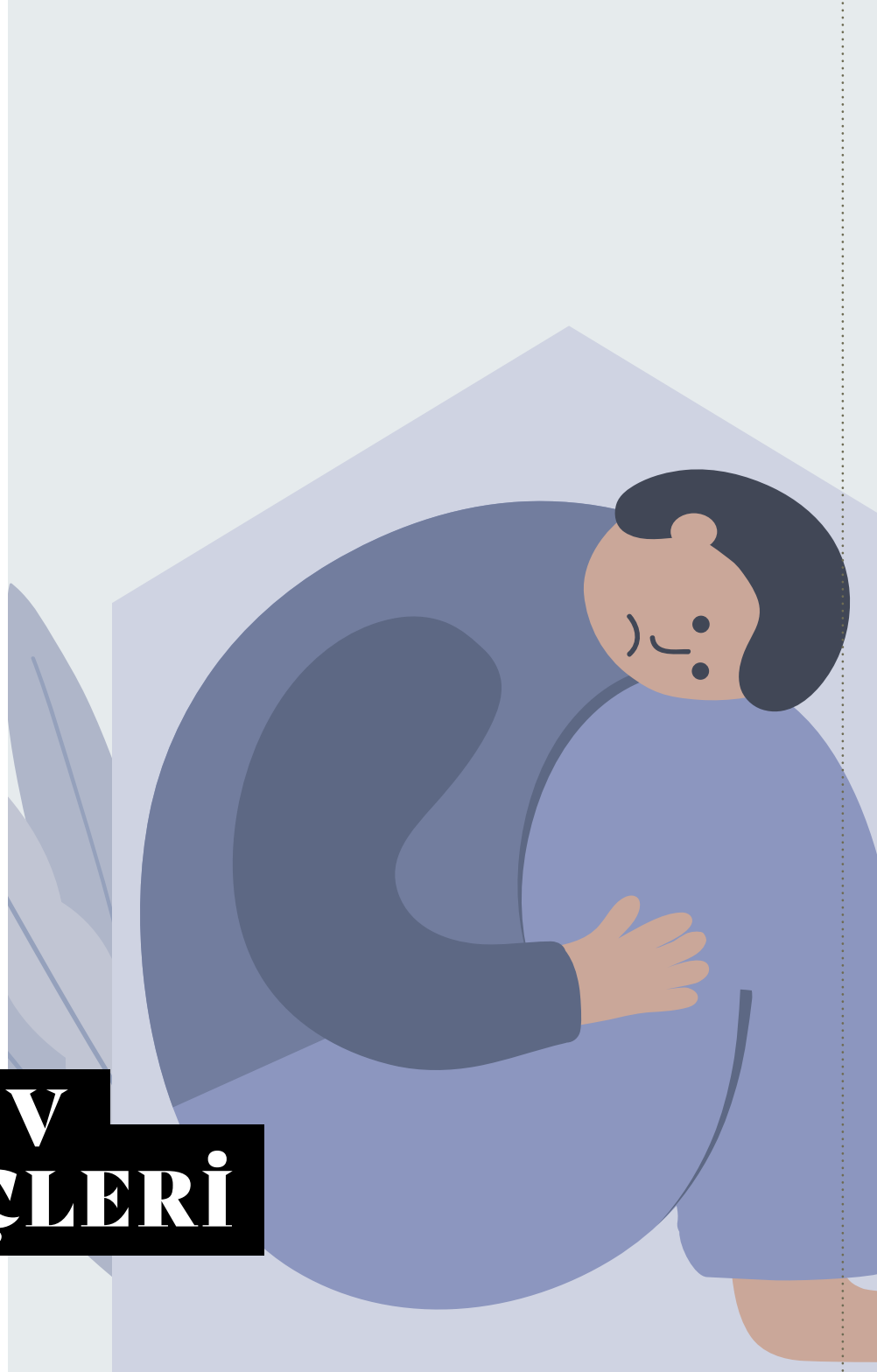
Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre birim bez başına yaklaşık iki kat daha fazla ter ürettiği görülmüştür. Bu durumda kadınlar daha yoğun ter bezine sahipken, erkeklerin bezleri daha kapasiteli çalışmaktadır. Vücut yapılarındaki farklılıklar nedeniyle, erkeklerde soğuma için daha fazla ter üretimi gerçekleşmektedir.



GENÇLERİN
EĞİTİMDEN VE
İŞ HAYATINDAN
KOPMASININ TEK BİR
NEDENİ OLMAYIP
SOSYAL, EKONOMİK
VE PSİKOLOJİK
BOYUTLARI VARDIR.
EĞİTİM ALANINDA
EN DİKKAT ÇEKİCİ
UNSUR, GENÇLER
ARASINDA
YAYGINLAŞAN
"OKUSAN DA İŞ
BULAMAZSIN"
DÜŞÜNCESİDİR.

PROF. DR. SAHİN ORUC

EV GENÇLERİ



Türkiye’de milyonlarca gencin yaşadığı ama çoğu zaman yüzeysel tartışılan bir gerçek var: “Ev Genci” olgusu. Uluslararası literatürde NEET (Not in Education, Employment, or Training) olarak adlandırılan bu durum, bir gencin ne eğitimde ne istihdamda ne de herhangi bir meslekî eğitim programında yer almaması anlamına gelmektedir. Türkiye’de bu kavram, eğitim ve üretim süreçlerinin tamamen dışında kalan gençleri ifade eder. Resmî analizler genellikle 15-24 yaş aralığına odaklansa da güncel tartışmalarda üniversite

sonrası geçiş dönemini de kapsamı nedeniyle 15-29 yaş aralığı daha gerçekçi bir çerçeve sunar. Son veriler, bu yaş grubunda yaklaşık her dört gençten birinin yani ortalama 5 milyon gencin sistem dışında kalarak potansiyelinin âtil kaldığını ortaya koymaktadır. Bu tablo, yalnızca bir istatistik değil, kaybedilen hayallerin, yıpranan psikolojik yapıların, ertelenen kariyerlerin ve toplumsal olarak kullanılmayan bir insan kaynağının göstergesidir.

Gençlerin eğitimden ve iş hayatından kopmasının tek bir nedeni olmayıp sosyal, ekonomik ve psikolojik boyutları vardır. Eğitim alanında en dikkat çekici unsur, gençler arasında yaygınlaşan “okusan da iş bulamazsın” düşüncesidir. Uzun yıllar süren eğitime rağmen iş güvencesi ve iyi bir yaşam standardı elde edememe korkusu, gençlerin motivasyonunu ciddi biçimde zedelemektedir.

Ülkemizde bir gencin üniversiteyi bitirme yaşı 23-24 olarak düşünürsek ve her üniversite bitiren gencin de hemen iş bulamaması veya üniversite sonrası girdiği KPSS’de başarılı olamaması dikkate alındığında gençlerin yıllarca işsiz kaldığını söyleyebiliriz. Bu durum ile gençlerde bilhassa sosyal medyada sıkça karşılaşılan hızlı ve kolay para kazanma hikâyeleri de formel eğitime olan güveni sarsmıştır. Bunun yanında, sınav sistemi ve aile beklentileri nedeniyle gençlerin ilgi ve yeteneklerine uygun olmayan bölümlere yönlendirilmesi, eğitim sürecini anlamlı bulamamalarına ve zamanla eğitimden kopmalarına yol açmıştır.



Ayrıca eğitimin maliyetinin artması, ailelerin ekonomik baskısı ve özellikle bazı gençlerin erken yaşta sorumluluk üstlenmek zorunda kalması da yine eğitimden uzaklaşmanın önemli nedenlerinden biridir. Tüm bunlara yoğun akademik rekabetin oluşturduğu psikolojik yük de eklendiğinde, anksiyete ve umutsuzluk duyguları ve birçok olumsuz psikolojik rahatsızlıklar gençlerin eğitimle bağını zayıflatmıştır. Eğitimden kopuşun ardından gençlerin işgücü piyasasına katılamaması sorunun ikinci boyutunu oluşturmaktadır. Bu konuda en önemli problemlerden biri, eğitim sistemi ile iş dünyasının beklentileri arasındaki uyumsuzluktur. Üniversitelerden mezun olan genç sayısı artarken piyasanın ihtiyaç duyduğu becerilerle mezunların sahip olduğu yetkinlikler çoğu zaman örtüşmemektedir. Bu durum, gençleri ya kendi alanlarının dışında işlere yöneltmekte ya da işsiz bırakmaktadır.



GÖNÜL TERAZİSİNDE DEĞERLER

EMİNE UYGUN

Çizgisini bozmayan, değerlerine sadık olanın elbet bir gün kıymeti bilinir, yerde değilse de gökte...

HAZİRAN 2026

ÖZGEÇMİŞİNİZİN *Süzsüz Geç*



Zamanı Bereketlendirmek: Dikkat Dağınıklığı Çağında Sakin ve Verimli Bir Gün

MUSTAFA AKPINAR

Sabahın en erken saatleri... Ev hâlâ yarı sessiz. Mutfağa giriyorsunuz; su kaynıyor, çaydanlık tıkırdıyor. Bir yandan Bugün yetişecek mi? diye içten içe hesap yapıyorsunuz. Tam o sırada telefon titriyor: bir mesaj, bir mail, bir bildirim daha... Bir bakıp kapatırım diyorsunuz. Bakıyorsunuz. Sonra bir şeye daha. Bir şeye daha... Daha güne başlamadan zihin parçalanıyor.

Akşam olduğunda ise tanıdık cümle geliyor aklımıza: Çok koştum ama asıl yapacaklarım yine kaldı.

Bu sadece sizin hikâyeniz değil; modern çağın ortak hikâyesi. Çünkü bugün zamanı çalan şey çoğu zaman “işlerin çokluğu” değil, günün içine sızan görünmez engeller: dikkat dağınıklığı, sürekli ulaşılabilir olma hâli, ‘acil’ gürültüsü ve gün sonunda tükenen enerji.

Oysa zaman, kaybedildiğinde geri gelmeyen tek sermayedir. Sevgili Peygamber Efendimiz (s.a.v.); “İki nimet vardır ki insanların çoğu onların kıymetini bilmez: sağlık ve boş vakit.” buyurur. Ve Kur’ân-ı Kerîm’de Asr sûresi, zamana yeminle başlar; insanın çoğu zaman “ziyan”da olduğunu hatırlatır. Zamanı konuşmak, aslında hayatı konuşmaktır.

Bu yazının hedefi size daha çok iş çıkarmak değil; daha sakin, daha derli toplu ve daha anlamlı bir gün kurmanıza yardımcı olmak. Biz buna zamanı bereketlendirmek diyebiliriz. Bereket, dakikaların artması değil; aynı dakikaların daha huzurlu ve daha etkili yaşanmasıdır.