



ULUSLARARASI ROTARY KURUCUSU

PAUL HARRIS

ULUSLARARASI ROTARY BAŞKANI

FRANCESCO AREZZO

UR 2430 BÖLGE GUVERNÖRÜ

LÜTFİ CAN ÇIĞIRGAN & SUAR

GRUP SORUMLUSU

ÇAĞLA ŞEŞEN

BAŞKAN

BATUHAN KESKINTAŞ & SEDEF

ASBAŞKAN

GÖZDE KARAKAŞ TAŞKIN

SEKRETER

EREN ERDOĞAN ÇAM

SAYMAN

NAZ ERCAN

YÖNETİM KURULU ÜYESİ

NISA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU

SAYI 01, TEMMUZ 2025

BAŞKAN MEKTUBU KOMİTESİ:

CANSU KÖK

DURU ALP

NEHIR ÖZTÜRK

HAKAN GÜLÇAY

YAYIN SAHİBİ:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ

İLETİŞİM:

INSTAGRAM: @evrensel.rotary

E-POSTA: evrenselrotary@gmail.com

1881-1938

Sevgi, Saygı ve Özlemle Anıyoruz



BU SAYIDA

01

EVRENSEL
AİLESİ



02

BAŞKAN
MEKTUBU

03

HABERLER

04

BİZDEN
MEKTUPLAR
EGEHAN DAŞTAN

05

YERYÜZÜ
NOTLARI
DURU ALP



06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
HAKAN GÜLÇAY



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





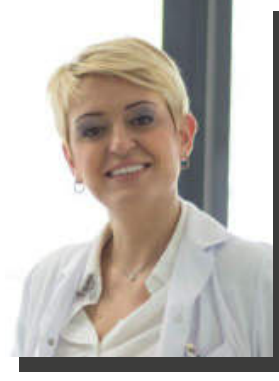
EVRENSEL AİLESİ



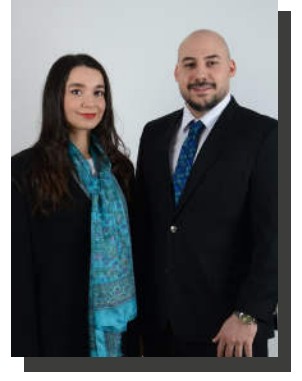
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırman & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



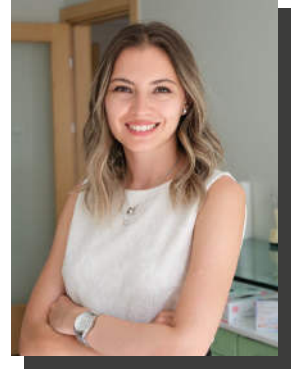
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



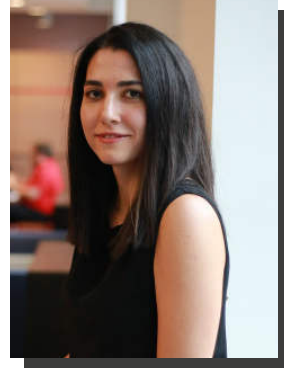
Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



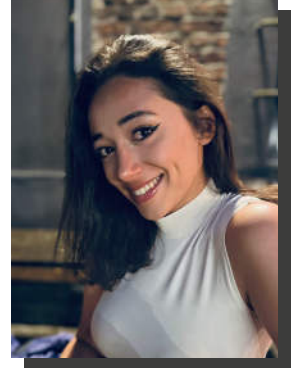
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



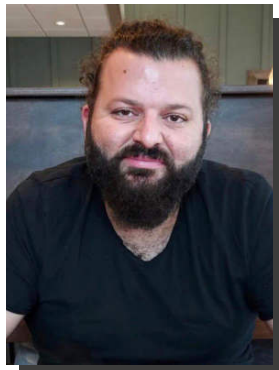
Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



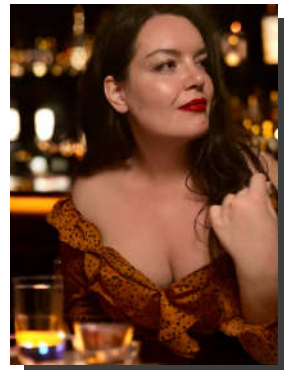
Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğan Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



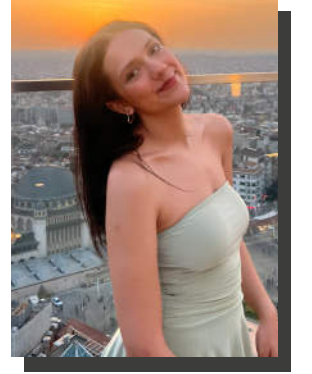
Üye
Bengi Sargin



Üye
Defne Gökalp



Üye
Diana Pirga



Üye
Duru Alp



Üye
Efe Dinler



Üye
Egehan Daştan



Üye
Emre Vadi Balcı



Üye
Ezgi Sahillioğlu



Üye
Melis Akıncı Geygel



Üye
Mithat Güven Yurtseven



Üye
Gamze Yıldırım



Üye
Hakan Gülçay



Üye
İrem Özçelik



Üye
Şefik Renan Harbiyeli



22

BAŞKAN MEKTUBU

Değerli Rotary Ailem,

Yeni bir döneme merhaba derken, Evrensel Rotary Kulübü'nün 2025–2026 dönem başkanı olarak bu onurlu görevi üstlenmenin heyecanını ve mutluluğunu sizlerle paylaşmak istiyorum. Daha ilk kuruluş yılımızda gösterdiğimiz azim, birlikte ürettiğimiz değer ve dostluğumuz, bugün bizlere çok daha büyük hayaller kurma cesareti veriyor. Geçtiğimiz yıl başardıklarımız, gelecekte neler yapabileceğimizin en güçlü kanıtı oldu.

Temmuz ayı yalnızca yeni dönemin açılışını simgelemekle kalmıyor; aynı zamanda Rotary'nin öncelikli hizmet alanlarından biri olan anne ve çocuk sağlığına verdiğimiz değeri de vurguluyor. Biz de bu anlayışla, 80'in üzerinde katılımcının yer aldığı, bilgilendirici ve farkındalık yaratan seminerimizle annelerimizin ve çocuklarımızın yanında olduğumuzu bir kez daha gösterdik.

Bununla birlikte, dönemimizin en heyecan verici gelişmelerinden biri de, bölgemizde tek çevrim içi düzenlenecek RYLA organizasyonunun kulübümüze emanet edilmesidir. Dönem Guvernörümüz Rtn. Can Çığırhan'ın desteğiyle üstlendiğimiz bu sorumluluk, kulübümüzün yenilikçi vizyonunun ve dijital gücünün bir göstergesidir. Tüm bölgede büyük bir heyecan uyandıran bu RYLA için canla başla çalışacağımıza ve en iyisini ortaya koyacağımıza söz veriyorum.

Sevgili dostlarım, yeni dönemimizde de “İyilik İçin Birleşelim” diyerek Rotary'nin ışığını büyütmeye, hizmetlerimizi daha geniş kitlelere ulaştırmaya ve dostluğumuzu güçlendirmeye devam edeceğiz. Hep birlikte daha nice başarılarla imza atacağımıza olan inancım tamdır.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Batuhan Keskinbaş
2025–2026 Dönem Başkanı
Evrensel Rotary Kulübü

03

Muslavarası Rotary
HABERLER





RI Başkanı Francesco Arezzo'nun Dönem Vizyonu

2025–26 Rotary döneminde Uluslararası Rotary Başkanı olarak görev yapacak olan Francesco Arezzo, Rotary'nin etkisini güçlendirmeyi ve kuşaklar arası etkileşimi artırmayı hedefliyor. Sicilya'daki Ragusa Rotary Kulübü üyesi olan Arezzo, otuz yılı aşkın Rotary deneyimi boyunca, toplumsal faydayı artıran projeleri desteklemiş ve Rotary'nin küresel ölçekte daha görünür, daha etkili bir sivil toplum ağı haline gelmesine katkı sağlamıştır. Yeni dönemde Arezzo'nun önceliği, Rotary'nin temel değerlerine sadık kalarak daha kapsayıcı, yenilikçi ve sürdürülebilir bir örgüt yapısı oluşturmak; gençlerin katılımını teşvik ederken, deneyimli Rotaryenlerin bilgi ve tecrübelerini gelecek kuşaklara aktarmaktır. İnsanlık yararına yürütülen projelerin sürekliliğini sağlamayı amaçlayan Arezzo, Rotary'yi toplumların barış, eğitim, sağlık ve çevre alanlarındaki dönüşümünde öncü bir güç olarak konumlandırmayı hedeflemektedir.



Stella Dongo'dan İlham Veren Liderlik

Stella Dongo'nun liderliği, People Of Action ruhuyla bir araya gelindiğinde nelerin mümkün olabileceğini gösteriyor. Toplum Güçlendirme Projesi aracılığıyla binlerce kadın ve gencin sürdürülebilir gelir kaynakları oluşturabilmesi ve işlerini güçlendirmesi için gereken becerileri kazanmalarına yardımcı oldu. Bölgesinin ilk kadın guvernörü olarak, Zimbabve genelinde temiz su, eğitim ve fırsat eşitliği sağlayan projelere öncülük etmeye devam ediyor. Hikayesi, topluluk dayanışması ve direncin, her şeyi değiştirebileceğinin güçlü bir kanıtı.



Topluma Ücretsiz Kütüphaneler

Bir kitap, yeni dünyaların kapılarını aralayabilir, hayal gücünü tetikleyebilir ve değişim ilhamı verebilir. İşte bu inanç, Güneydoğu Londra'daki Bromley Rotary Game Changers ekibinin kalbinde yer alıyor. Ekip, topluluk genelinde ücretsiz mini kütüphaneler kurarak herkesin kitaba erişimini kolaylaştırmayı amaçlıyor. Fikir basit: "Bir kitap al, bir kitap bırak." Her bir küçük kütüphane, toplulukta bağlantı, yaratıcılık ve bilgiye erişim için bir ışık kaynağı görevi görüyor.



Rotary International Convention - Taipei 2026

Camp Kawartha, 1921'de bir Rotary erkekler kampı olarak doğayla bağlantı kurmalarına yardımcı olmak için kurulmuştu. Bugün, kamp herkesin katılımına açık ve Rotary ile olan bağlarını sürdürürken, merak, minnettarlık ve doğayla rehberlik değerleri üzerine faaliyetlerini yürütüyor. Kampın hikayesi ve daha fazlası için Rotary International'ın resmi sitesinde detaylara ulaşabilirsiniz.



Hepatiti Ortadan Kaldırmak İçin Harekete Geçiyoruz

Rotary üyeleri, hepatiti ortadan kaldırmak için önemli adımlar atıyor; 1,5 milyon test gerçekleştirildi ve 10.000'den fazla kişi hayat kurtaran bakıma yönlendirildi. Bu etki, Hepatitis Eradication Rotary Eylem Grubu sayesinde mümkün oluyor. Dünya çapında Rotary üyelerini bir araya getiren bu ağ, 2030'a kadar hepatitin tamamen ortadan kaldırılmasını hedefliyor. Birlikte, Hepatitis Zero hedefine bir adım daha yaklaşıyoruz.



ICC & Public Image Zirvesi - Atina 2025

13-16 Kasım 2025 tarihlerinde Atina'da düzenlenecek olan Uluslararası ICC ve Halkla İlişkiler Zirvesi, Rotary liderlerinin katılımıyla gerçekleştirilecektir. Etkinlik, kamuoyunda Rotary'nin etkisini güçlendirmeyi ve organizasyonun görünürlüğünü artırmayı amaçlamaktadır. Erken kayıt için son tarih 31 Temmuz 2025'tir.



Rotary International Convention - Taipei 2026

2026 Rotary Uluslararası Konvansiyonu için kayıtlar başlamıştır. 12-18 Haziran 2026 tarihleri arasında yalnızca Taipei programına, 12-21 Haziran 2026 tarihleri arasında ise Taipei + Hong Kong programına katılım sağlanabilecektir. Katılım formu ve detaylar duyuru grubunda paylaşılmıştır. THY uçuş fiyatlarında artış yaşanmadan önce kayıt yaptırmak için önerilen son tarih 28 Temmuz 2025'tir.

23

2430 Bölge
HABERLER





Dönem Açılışı - Anıtkabir Ziyareti

2430. Bölge Guvernörümüz Can Çığırın ve Suar'ın öncülüğünde, 2420, 2430 ve 2440. bölgelerdeki tüm Interact, Rotaract ve Rotaryenler olarak Anıtkabir'de bir araya geldik. Üç bölgeden gelen katılımcılarla birlikte Atamızın mozolesine çelen-gimizi bıraktık ve Anıtkabir Özel Defteri'ne yeni dönemimizin mesajını kaydettik.

Bu anlamlı buluşmayla, yeni Rotary döneminin başlangıcını Anıtkabir ziyaretiyle yapmanın gururunu yaşadık.



Komite Toplantıları

Temmuz ayı boyunca 2430. Bölge ekibi tarafından birçok komite toplantısı gerçekleştirildi. 2025-26 dönemine ait hedefler ve projeler, komite başkanları tarafından kulüplere aktarılırken, toplantılarda karşılıklı fikir alışverişi yapılarak soru-cevap oturumları da düzenlendi.

Ay boyunca; Kültür Sanat Bölge Ana Komitesi, Erken Tanı Bölge Ana Komitesi, Doğa Tohum İnsan Bölge Ana Komitesi, Ana Çocuk Sağlığı Bölge Ana Komitesi, Kalp Hastalığı Farkındalığı Bölge Ana Komitesi, Otizm Farkındalığı Bölge Ana Komitesi, Bir Fidan Yetiştiriyoruz Bölge Ana Komitesi, Diş Sağlığı Bölge Ana Komitesi ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Bölge Ana Komitesi tarafından başarılı komite buluşmaları gerçekleştirildi.



Fire of Black Sea & Anatolia Yaz Kampı

Adana Taşköprü ve Zonguldak Ereğli Rotary Kulüpleri tarafından düzenlenen "Fire of Black Sea and Anatolia" yaz kampı kapsamında, dünyanın dört bir yanından gelen gençler keyifli ve verimli bir değişim programı geçirdi. Kamp süresince farklı kültürlerden gençler dostluk köprüleri kurarken, ülkemizin tarihi ve kültürel değerlerini yakından tanıma fırsatı buldular.

Programın sonunda katılımcılar Anıtkabir'i ziyaret ederek anlamlı bir deneyim yaşadılar. İspanya Reus Rotary Kulübü ile ortaklaşa yürütülen bu kısa dönem gençlik değişim kampının ardından, Reus Rotary Kulübü nazik bir teşekkür mektubu ileterek organizasyonun başarısını ve misafirperverliği takdir etti.



Institute Zone 21 | 2026 Antalya Toplantısı

2026-2027 Rotary dönemi kapsamında, 22-26 Eylül 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan Institute Zone 21 Toplantısı'nın ev sahipliği Türkiye'ye verilmiştir. Bu önemli etkinlik Antalya'da düzenlenecektir.

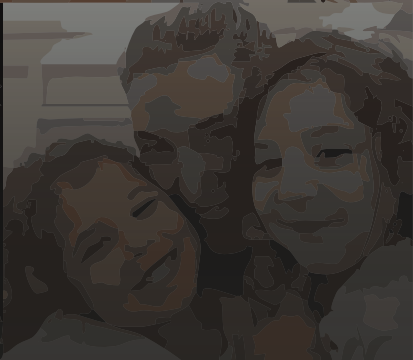
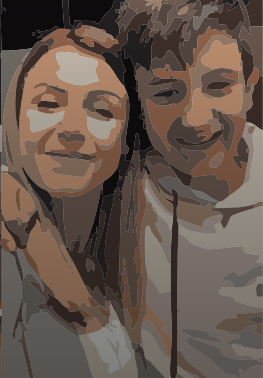
Etkinliğin Komite Başkanlığına GDG Hakan Karaalioğlu, Başkan Yardımcılıklarına ise GDG Nezih Bayındır ve GDG Fatih Akçiçek atanmıştır.

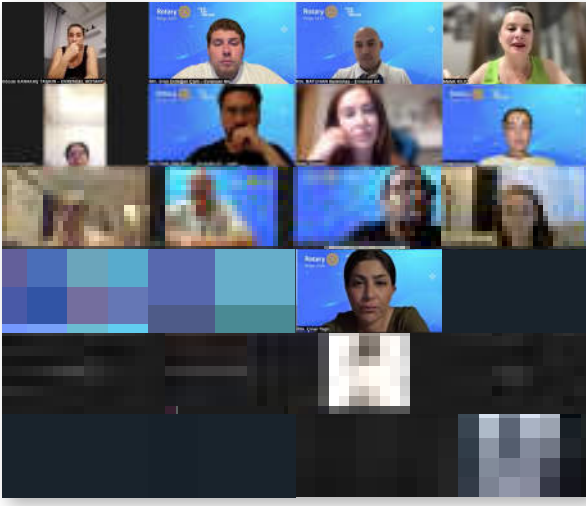
Bölge Guvernörümüz L. Can Çığırın, üç değerli Guvernörümüze de yeni görevlerinde başarılar dileyerek desteklerini iletmiştir.



Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER





Anne & Çocuk Sağlığı Toplantısı

29 Temmuz 2025 tarihinde, kulübümüzün 49 ve dönemimizin 4. toplantısını gerçekleştirdik.

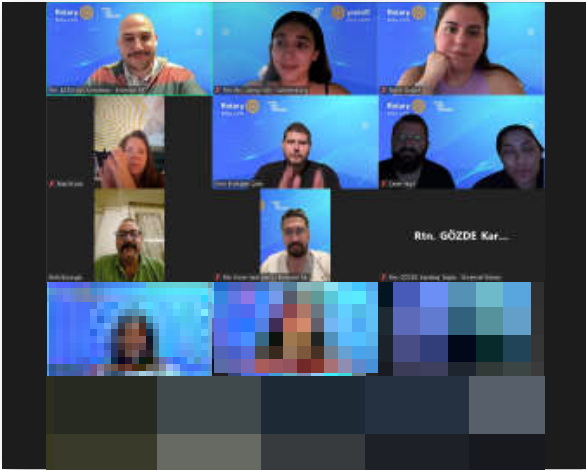
Anne ve Çocuk Sağlığı Ayında gerçekleştirdiğimiz toplantımızda; güçlü kadınlara, sağlıklı yarınlara ve mutlu annelere ilham olmak için çok değerli konuklarımızla bir araya geldik. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Seda Tamsoy Atıman ve Temas Derneği Genel Başkanı Melek Kılıç'ın katılımlarıyla, 29 Temmuz 2025 tarihinde gerçekleşen çevrim içi toplantımızda, anne ve çocuk sağlığı üzerine derinlemesine bir sohbet gerçekleştirdik.



RYLA Hazırlıkları

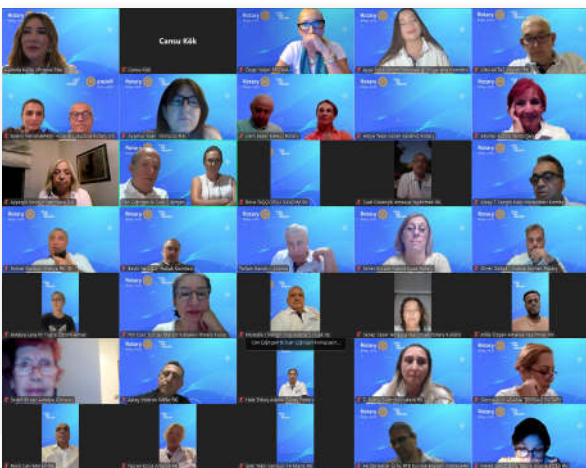
8 Temmuz 2025 tarihinde, kulübümüzün 47 ve dönemimizin 2. toplantısını gerçekleştirdik.

Toplantımızda değerli üyemiz GDBRT Çınar Yeşil bizleri RYLA hakkında gerçekleştirdiği sunumuyla bilgilendirdi. Kendisine muhteşem sunumu ve interaktif anlatımı için çok teşekkür ederiz!



Mutad Toplantılar

Temmuz ayı boyunca dört defa bir araya geldiğimiz mutad toplantılarımızda, gelecekte hayata geçireceğimiz projeler ve etkinlikler üzerine planlamalarımızı sürdürdük. Her toplantıda ekip olarak fikir alışverişinde bulunarak, hedeflerimizi daha net hale getirdik ve ilerleyen dönemlerde gerçekleştireceğimiz çalışmaların temellerini sağlamlaştırdık.



Bölge Komite Toplantıları

Temmuz ayı boyunca Bölgemiz tarafından gerçekleştirilen komite toplantılarına da aktif katılım sağladık. Bu süreçteki destekleri ve iş birlikleri için Bölge ekibimize teşekkür ederiz!



BİZDEN MEKTUPLAR

Sevgili Evrensel Rotary Ailem,

Hayat bazen tek bir adımla yön değiştirir. Benim için o adım, yıllar önce Rotaract'a katıldığım da atıldı. O günden bugüne hizmet fikri, yalnızca gönüllülük değil, yolumu aydınlatan bir değer hâline geldi.

Ankara Kuru Rotaract Kulübü'nde üstlendiğim görevler ve başkanlık sürecim, bana liderliğin özünü öğretti: farklı insanları ortak bir amaç etrafında buluşturabilmek. Bir yardım kampanyasında yan yana gelirken, uluslararası bir projede kültürleri birleştirirken ya da bir felaketin ardından umut taşırken gördüm ki en kalıcı değişimler, birlikte atılan adımlardan doğuyor.

Rotaract'tan edindiğim bu anlayışı Rotary'ye taşımak, benim için doğal bir devamlılık oldu. Rotary'nin büyüklüğü, yalnızca köklü geçmişinde değil; mesleki başarıları insani değerlerle aynı potada eritebilmesinde yatıyor. Ben de bu vizyonu paylaşıyorum.

Bilgisayar mühendisliği eğitimim ve Almanya'da sürdürdüğüm yüksek lisans yolculuğu, bana yalnızca teknik bilgi değil, aynı zamanda uluslararası bir bakış açısı kazandırmakta. Fakat benim için asıl önemli olan, bu birikimi bireysel bir kariyerin ötesine taşıyarak topluma fayda sağlayabilmek. Rotary'de tam da bu fırsatı görüyorum: profesyonel yolculuğumu hizmet idealiyle aynı çizgide buluşturmak.

Rotary'ye katılmam, Rotaract'ta başlayan yolculuğumun yeni bir boyutu. Rotaract'ın verdiği dinamizm ve sorumluluk bilinci, Rotary'de köklü bir gelenek ve daha geniş bir vizyonla birleşiyor. İki dünyanın gücünü birlikte taşımak, bana çok daha büyük bir hizmet alanı sunuyor.

Burada, bu büyük ailenin içinde, dostluğun ve dayanışmanın ışığında daha çok insana ulaşmayı; birlikte kalıcı izler bırakmayı amaçlıyorum. Rotary'nin sunduğu bu yolculuğun, hem kişisel hem de toplumsal olarak daha güçlü bir geleceğe kapı aralayacağına yürekten inanıyorum.

En derin Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Egehan Daştan

“

*İki dünyanın gücünü
birlikte taşımak,
bana çok daha büyük
bir hizmet alanı sunuyor.*

”



35

Londra: Bir Kültür-Sanat Şehri **YERYÜZÜ NOTLARI**

2024'te yüksek lisansımı yapmak için Londra'ya taşındığımda, şehirde keşfetmek için heyecanlı olduğum çok fazla yer vardı. Bir yılın sonunda geriye baktığımda ise şehrin en sevdiğim kısmı kesinlikle sunduğu kültürel fırsatlar oldu. Bu yazıda size son bir yıl içinde zaman geçirmekten en keyif aldığım kültürel mekanlardan bahsedeceğim.

National Theatre (Ulusal Tiyatro) Binası, 2024

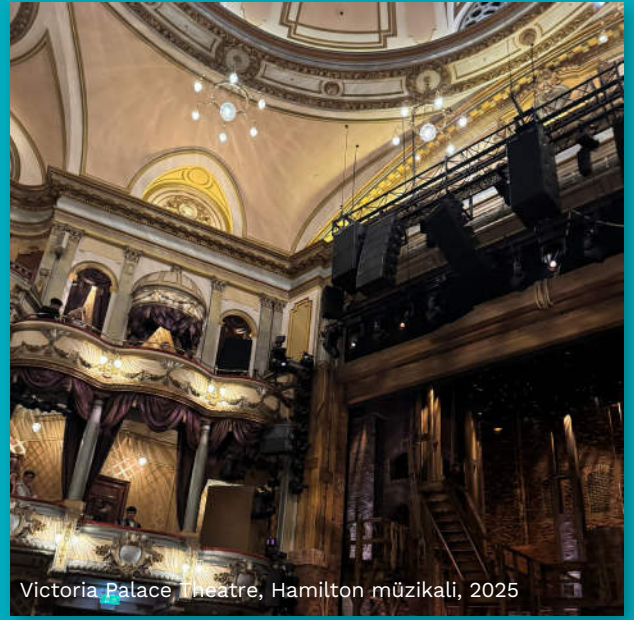


Tiyatro ve Müzikal

Londra'nın en ünlü kültürel atraksiyonları tabii ki tiyatro oyunları ve müzikalleri. Şehrin göbeğindeki West End bölgesi hem turistik, hem alışveriş, hem de tiyatro merkezi. Buna ek olarak Thames nehrinin hemen güneyinde de National Theatre binası ve şehrin çeşitli yerlerinde farklı tiyatrolar var. Popüler oyunlar dönemsel olarak değişiyor ama köklü müzikalleri genellikle her geldiğinizde izleyebiliyorsunuz. Ben şu ana kadar Sefiller, Hamilton ve Hadestown müzikallerini izledim. Hepsi gerçekten çok güzeldi, prodüksiyona ne kadar emek verildiği her saniyeden belliydi. Ancak özellikle Sefiller'in kesinlikle Londra'da izlenmesi gerektiğini düşünüyorum. West End'de 1985'ten beri sahneleniyor, bu da onu Londra'nın en uzun soluklu müzikali yapıyor.



Sondheim Theatre, Sefiller müzikali, 2024



Victoria Palace Theatre, Hamilton müzikali, 2025



National Theatre, The Other Place oyunu, 2024



Wyndham's Theatre, My Master Builder oyunu, 2025

Sinema

Sinemaya gitmeyi çok seven biri olarak, British Film Institute (Britanya Film Enstitüsü) Londra'da en sevdiğim yerlerden biri. National Theatre binasının tam yanında ve içeri adım attığınız anda etrafınızdaki herkesin sinemaya karşı tutku ve sevgisini hissedebiliyorsunuz. Film seçkileri çok geniş, hem yeni çıkan hem de her ülke, zaman dilimi ve yönetmenden eski filmleri gösteriyorlar.. BFI, aynı zamanda her yıl Ekim'de gerçekleşen Londra Film Festivali'ni düzenliyor. Yılın en heyecanla beklenen filmlerinin galaları ve özel gösterimleri oluyor. Biletler çok revaçta, genelde popüler filmler çok çabuk tükeniyor ama eğer almayı başarabilerseniz kocaman salonlarda, bazen oyuncuların da katıldığı gösterimlerde yılın en iyi filmlerini izleyebiliyorsunuz.

Londra'da çok sevdiğim bir diğer sinema, Çin Mahallesinin tam ortasındaki Prince Charles Sineması. 1962'de tiyatro binası olarak inşa edilmiş, o zamandan beri de farklı kültürel aktiviteler için alan olarak kullanılmış bir bina. 1991'den beri de genellikle kültleşmiş eski filmleri seyircilerle buluşturan bir bağımsız sinema. Seveni çok var, hatta Quentin Tarantino'nun Birleşik Krallık'taki en sevdiği sinemaymış. Bütün gece süren film maratonları, seyircilerin şarkı söylediği müzikal film gösterimleri gibi bir sürü özel etkinlikleri oluyor.



BFI, Londra Film Festivali, 2024



Prince Charles Sineması, 2024

Müze ve Sanat

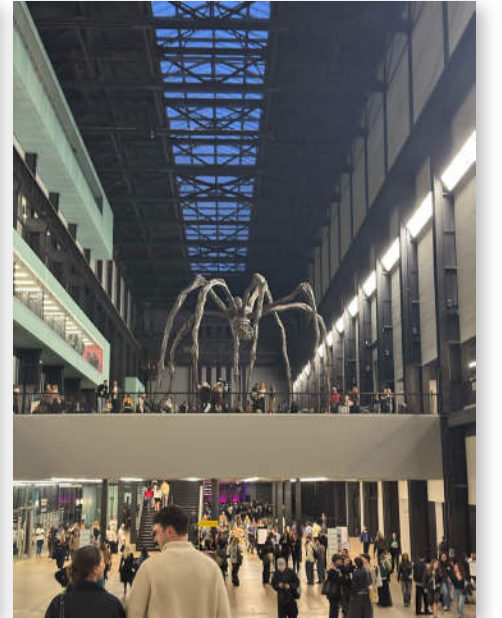
Londra; British Museum, Natural History Museum, Victoria & Albert Museum gibi büyük müzele-riyle tanınıyor ve turist akımına uğruyor. Bunlar dışında da şehrin her yerinde gezilecek bir sürü müze ve galeri var. Dünyanın en büyük modern sanat müzelerinden biri olan Tate Modern, farklı ülkelerden sanatçıların eserlerini sergiliyor. Ek olarak, her ayın son cuması DJler ile bir eğlence alanına dönüşüyor, saat akşam 10a kadar açık kalıyor. Hem müzik dinleyip dans edebiliyor hem de sergileri gezebiliyorsunuz. Müzede bir gece geçirme hayali kuranlar için ideal.



The Wallace Collection'da ise 18. ve 19. yüzyıllarda İngiliz aristokrat bir aile tarafından toplanan ve 15. yüzyıla kadar dayanan eserler sergileniyor.



The Photographer's Gallery'de fotoğraf sergileri oluyor.



Tabii ki bunlara ek olarak sayamadığım daha çok fazla tiyatro, sinema, müze var. Aynı zamanda şehirde sürekli her türden müzik yapan sanatçıların konserleri oluyor. Bence bu kültürel aktivitele- rin en güzel yanı ise, bu tecrübelerin bütün halk için erişilebilir olması. Özel sergiler dışında müzele- rin çoğu ücretsiz. 25 yaşının altında olanlara, 60 yaşının üstünde olanlara ve öğrencilere çoğu sinema çok ucuza bilet satıyor; bu bazı tiyatrolarda da aynı şekilde işliyor. Dünyaca ünlü ve ödüllü oyuncular sahnedeki canlı izlemek için biletler bazen £20'dan başlıyor. Çeşitli uygulamaları kullana- rak, ya da müzikal günü tiyatroya giderek son dakika biletlerini de çok ucuza alabiliyorsunuz. Böyle- ce ben kendimi her hafta bir müzede, tiyatrodaki ya da sinemada buluyorum. Eğer yolunuz Lon- dra'ya düşerse, umarım siz de buralara uğrarsınız!

Rtn: Dura Alp

06

Gebelikten Bebekliğe Beslenmenin Önemi

ROTA-FIT

Anne ve çocuk sağlığı, yaşamın en değerli dönemlerinden biri olan gebelik, emzirme ve bebeklik sürecinde atılan doğru adımlarla şekillenir. Bu dönemlerde beslenme yalnızca bir alışkanlık değil; hem anne hem de bebek için uzun vadeli sağlığı belirleyen güçlü bir yatırımdır.

Gebelikte Beslenme: “İki Kişilik Yemek” Değil, “İki Kat Sağlıklı Yemek”

Hamilelik döneminde anne adayının enerji ve besin ihtiyacı artar. Ancak bu, iki kişilik yemek anlamına gelmez; esas olan “iki kat sağlıklı” seçimler yapmaktır.

- Folik asit: Nöral tüp defekti riskini azaltır, gebelik öncesinden takviye önerilir.
- Demir: Kırmızı et, kurubaklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler önemlidir.
- Kalsiyum, fosfor, D vitamini: Kemik gelişimi için gereklidir.
- Omega-3: Özellikle son trimesterde beyin gelişimini destekler.

Aşırı kilo alımı anne ve bebek için risklidir; sağlıklı kilo artışı düzenli kontrollerle izlenmelidir. Çiğ et, pastörize edilmemiş süt ürünleri, civa oranı yüksek balıklar tüketilmemelidir; kafein alımı ise (kahve, çay, kakao, çikolata, kola) günlük 200 mg'ı aşmamalıdır.





Emzirme Dönemi: Doğanın Mucizesi

Anne sütü, bebeğin ilk 6 ayda ihtiyaç duyduğu tüm besinleri karşılayan eşsiz bir besindir. Emziren anneler için dengeli bir beslenme, hem süt üretimi hem de annenin sağlığı için kritik önemdedir.

- Günlük 3-4 litre sıvı alımı, süt üretimini destekler.
- Protein, kalsiyum, demir, çinko, omega-3 ve vitaminlerden zengin bir beslenme planı önerilir.
- Kafein ve alkol sınırlandırılmalı, ilaç kullanımı konusunda doktora danışılmalıdır.

Emzirme, annenin doğum sonrası kilosunu doğal yolla dengelemesine de yardımcı olur.



Bebek Beslenmesi: Hayatın İlk Temeli

Bebekler için en önemli kural, ilk 6 ay yalnızca anne sütü ile beslenmedir. Dünya Sağlık Örgütü, anne sütünün 6. aydan sonra da ek gıdalarla birlikte 2 yaş ve ötesine kadar devam etmesini önerir.

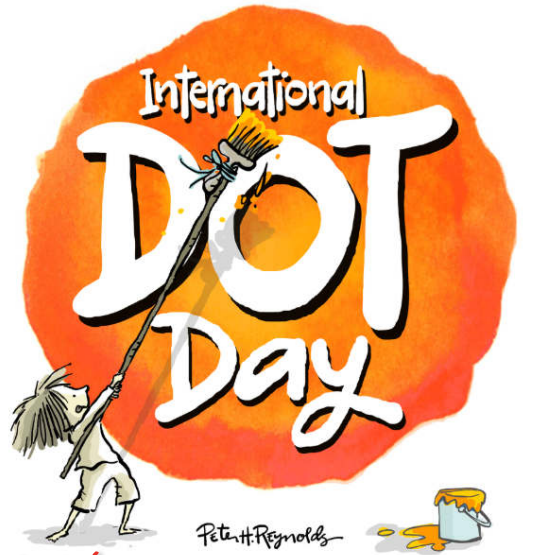
6. aydan sonra ek gıdaya geçiş, bebeğin sindirim sistemine uygun şekilde kademeli yapılır:

- Önce sebze ve meyve püreleri, yoğurt, yumurta sarısı, tahıllar küçük porsiyonlarla başlanır.
- 7-8. aylardan itibaren çeşitlilik ve kıvam (pütürlü besinlerden katı besinlere) artırılır.
- 9-12. aylarda öğün sayısı 3-4'e çıkar.
- Yeni gıdalar tek tek denenmeli, olası alerjiler takip edilmelidir.

1 yaşına kadar bal (botulizm riski), inek sütü (ana içecek olarak), çay (demir eksikliği riski) ve tuz/şekerli yiyeceklerin verilmesi önerilmez.

Gebelikten itibaren dengeli ve bilinçli beslenme, yalnızca bir dönemin değil, gelecek nesillerin sağlığını da şekillendirir. Anne adayının attığı her adım, çocuğuna yapacağı en kıymetli yatırımdır. Çünkü sağlıklı nesiller, sağlıklı beslenmeyle başlar.

27



Küçük Noktanın Büyük Hikayesi
TARİHİN İZİNDE

66

Bir nokta koymak, yalnızca bir işaret değil, aynı zamanda bir başlangıçtır. Her fikir, her eser, her yolculuk küçük bir adımla başlar. Ve o küçük adım, dünyayı değiştirecek kadar büyüyebilir.”

Her yıl 15 Eylül, dünyanın dört bir yanında öğretmenlerin, öğrencilerin ve sanatseverlerin buluştuğu özel bir gün olarak kutlanmaktadır.

“Uluslararası Nokta Günü” (International Dot Day)

Kulağa oldukça basit gelen bir nokta... Ancak bu gün; yaratıcılığın, özgüvenin ve küçük başlangıçların büyük sonuçlara dönüşebileceğinin bir sembolü olmuştur.

Uluslararası Nokta Günü’nün ilham kaynağı, yazar ve illüstratör Peter H. Reynolds’ın 2003 yılında yayımladığı The Dot (Nokta) adlı çocuk kitabı olmuştur. Söz konusu kitap; resim yapamayacağını düşünen Vashti adlı bir öğrencinin hikâyesini anlatmaktadır. Vashti’ye öğretmeni bir öneride bulunur:

“Bir nokta yap, imzayı at.”



Vashti’nin kâğıda bıraktığı o küçük nokta, zamanla kendi yaratıcılığını keşfetmesine ve özgüvenini bulmasına yol açmıştır. Böylelikle bu hikâye, 2009 yılında öğretmen Terry Shay’in öğrencileriyle kitabı paylaşmasıyla bir sınıf etkinliğinden çıkarak kısa sürede uluslararası bir harekete dönüştürmüştür. Bugün ise tüm dünyada milyonlarca öğrenci 15 Eylül Uluslararası Nokta Günü’nü kutlamaktadır. Bu kutlama ile birlikte yaratıcılık teşvik edilmekte, cesaret ve iş birliği paylaşımı da mümkün olabilmektedir.

15 Eylül Uluslararası Nokta Günü; yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de ilham kaynağı haline gelmiştir. Birçok insanın hayatında, çekinmeden atması gereken o ilk nokta mutlaka vardır. Bu belki bir sanat eseri, belki bir yazı, belki de yeni bir yolculuğun başlangıcıdır...

Rtn. Hakan Gülşay

DUYURULAR



Eren Erdoğan am
University of Portsmouth
MSc Energy and Power Systems
Management Yüksek Lisans Programı'ndan
mezun oldu!
Dönem Sekreterimiz Eren dostumuzu
tebrik ederiz!

ÖZEL GÜNLER



Gökhan Terzioğlu

Rotary Vakfı Komite Başkanımız Uğur dostumuzun değerli eşi Gökhan'ın doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!



Nehir Öztürk

Toplum Hizmetleri Komite Başkanımız Nehir dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!



Sedef Malazgirtli

Dönem Başkanımız Batuhan Dostumuzun değerli eşi Sedef'in doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

AYIN TAKVİMİ

07

PZT	SAL	ÇAR	PE
30	1 <i>Toplantı Günü!</i>	2	
7	8  <i>Toplantı Günü!</i>	9	Komite Buluşmaları
14	15 <i>Toplantı Günü!</i>	16	
21	22 Komite Buluşmaları	23	
28  <i>İyi ki Doğdun Sedef!</i>	29 <i>Toplantı Günü!</i> Komite Buluşmaları	30	
4	5	6	

JULY.

2025

ER	CUM	CTS	PAZ
3	 <i>İyi ki Doğdun Gökhan!</i>	Dönem Açılışı ve Anıtkabir Ziyareti 	6
10 Kuşluşmaları	11	12	 <i>İyi ki Doğdun Nehir!</i>
17	18	19	20
24	25	26	27
31	1	2	3
7	8	9	10

