

EVRENSEL

BAŞKAN MEKTUBU

KASIM, 2025



05

ROTARY
VAKFI AYI

Evrensel
Rotary
Kulübü



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

KAAN ÇİMEN

YÖNETİM KURULU ÜYESİ

NISA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU
SAYI 05, KASIM 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
NEHIR ÖZTÜRK

05

YERYÜZÜ
NOTLARI
CANSU KÖK



06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
OKTAY EMLİK



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





EVRENSEL AİLESİ



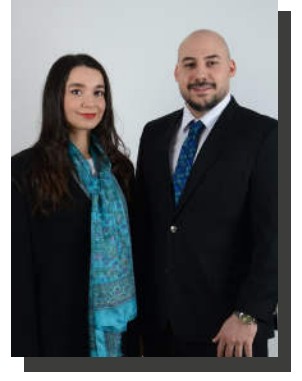
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



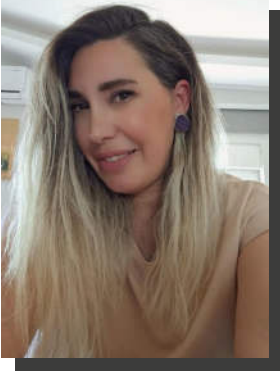
UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırhan & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



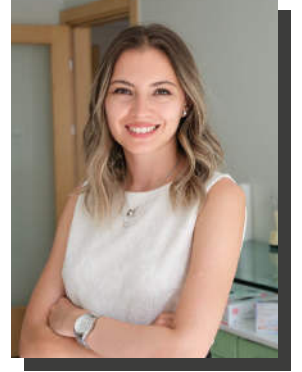
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



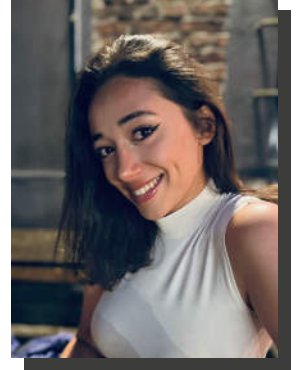
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



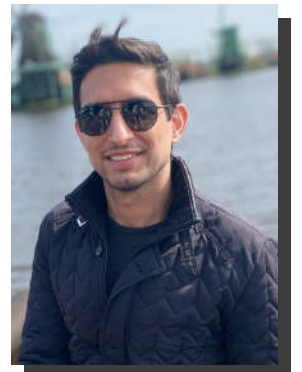
Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğaş Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



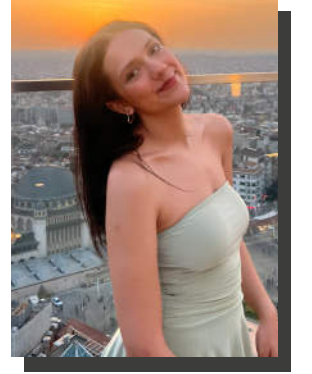
Üye
Bengi Sargin



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,

Ekim ayında güçlenen birlik duygumuzun ardından Kasım ayında da aynı kararlılıkla yol aldığımız için hepinize içtenlikle teşekkür ediyorum. Rotary takviminde Kasım ayı, Rotary Vakfı Ayı olarak anılır. Biz de bu ayı, Vakfımızın sürdürülebilir etki gücünü, şeffaflığını ve dünyaya dokunan projelerini daha derinden hissederek geçirdik. Rotary Vakfı'nın 17 yıl üst üste en yüksek güven notunu almış olması, yaptığımız hizmetlerin ne kadar sağlam bir temele dayandığını hepimize yeniden gösterdi.

Bu ay boyunca kulübümüz içinde bütçe özeti, projelerimiz, Rotaract yapılanmamız ve üyelik gelişimi gibi başlıkları birlikte değerlendirdik. Bu paylaşımlar, güçlü bir kulübün yalnızca hizmet projeleriyle değil; şeffaflık, planlama ve birlikte sorumluluk alma kültürüyle de büyüdüğünü bize bir kez daha hatırlattı.

Kasım ayı aynı zamanda bizlere değerlerimizi yeniden düşünme fırsatı sundu. 10 Kasım vesilesiyle Atatürk'ün adalet, eşitlik ve çağdaşlık vizyonunu anarken, 24 Kasım'da öğretmenlerimizin topluma kattığı değeri gururla selamladık. Bunun yanında bölgedeki gençlik, uyum, farkındalık ve kapsayıcılık odaklı çalışmalar da Rotary'nin çok boyutlu etkisini daha görünür kıldı.

Kasım ayında polio farkındalığı da gündemimizdeki güçlü yerini korudu. Ekim ayında ev sahipliği yaptığımız oturumun bölge genelinde yankı bulması ve dünya çapında devam eden farkındalık çalışmaları, çocuk felciyle mücadelenin hâlâ ne kadar önemli olduğunu bize yeniden gösterdi. Aynı zamanda bu ay içinde yaşadığımız hüznü kayıplar da, Rotary'nin yalnızca bir hizmet ağı değil, aynı zamanda güçlü bir dostluk ve dayanışma ailesi olduğunu bir kez daha hissettirdi.

Sevgili dostlarım, Kasım ayı bize bir kez daha gösterdi ki; kalıcı etki, güçlü vakıf kültürü, ortak sorumluluk ve samimi dayanışma ile büyür. Gelin, bu ruhu önümüzdeki aylarda da hep birlikte daha ileri taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Batuhan Keskintaş

2025–2026 Dönem Başkanı

Evrensel Rotary Kulübü

03

Muslamanarazi Rotary
HABERLER





Engelleri Aşan Adımlar: Karbon Bacak Desteği

Rotary Club of Tours Ronsard ve Almanya ile İngiltere'deki partner kulüpler, alt uzuv kaybı yaşayan bireyler için 6 adet karbon koşu protezi bağışladı. Paralimpik sporcular da da kullanılan bu özel protezler, yüksek maliyetleri nedeniyle birçok kişi için erişilemez durumda. Toplanan bağışlarla temin edilen bu ekipmanlar, ihtiyaç sahiplerine ödünç verilerek daha fazla kişinin spor yapmasına ve hareket özgürlüğünü artırmasına katkı sağlıyor.



Kore'de Rotary: Zorluklardan Küresel Etkiye

Rotary, Kore'de ilk kulübünü 1927'de Seul'de kurdu ve zorlu dönemlere rağmen faaliyetlerini sürdürdü. II. Dünya Savaşı sırasında faaliyetler durdurulsa da, 1949'da yeniden başlayan Rotary hareketi hızla büyüyerek bugün binlerce üyeye ulaştı. Koreli Rotarianlar hem ulusal hem uluslararası düzeyde önemli roller üstlenirken; çevre projeleri, mülteci desteği ve sosyal hizmetlerle geniş etki yarattı. Bu gelişim, Rotary'nin dayanıklılığını ve toplumsal katkı gücünü açıkça ortaya koyuyor.



Mayotte'lu Öğrencilere Destek İçin Bahar Şenliği

Rotary Club of Avranches Mont Saint-Michel, siklon sonrası okul malzemelerine erişimi zorlaşan Mayotte'lu öğrenciler için "Springthing" adlı bir bahar etkinliği düzenledi. Katılımcılar ev yapımı ürünler ve etkinliklerle katkı sağlarken, elde edilen gelir Mamoudzou'daki öğrencilere destek olarak aktarıldı. Bu etkinlik, dayanışma ve eğlenceyi bir araya getirerek çocukların eğitimine önemli katkı sağladı.



Rodrigues'te Kanserle Mücadele Eden Kadınlara Destek

Rotary Club of Saint-Joseph üyeleri, Rodrigues'te meme kanseri sonrası iyileşme sürecindeki kadınlara destek sağlıyor. Hazırlanan bakım paketleri sayesinde kadınların günlük ihtiyaçları karşılanırken, moral ve dayanışma duygusu da güçlendiriliyor. Bu anlamlı girişim, sağlık sorunlarıyla mücadele eden bireyler için Rotary'nin insani yaklaşımını ortaya koyuyor.



Yeni Nesil Rotary: Global ROOTS Modeli

Maria Vittoria “Mavi” Gargiulo, gençlerin ihtiyaçlarına daha uygun bir yapı oluşturmak amacıyla Rotary içinde yenilikçi bir kulüp kurdu. District 2101’de kurulan Global ROOTS Rotary Kulübü; kapsayıcı, uluslararası ve genç odaklı yapısıyla dikkat çekiyor. Kulüp, düşük aidat, mentorluk sistemi ve hibrit toplantılarla erişilebilirliği artırmayı hedefliyor. Farklı ülkelerden üyeleri bir araya getiren kulüp, sosyal adalet, eşitsizlik ve toplumsal gelişim gibi alanlarda somut projeler üretmeye odaklanıyor. Bu model, Rotary deneyimini daha dinamik, esnek ve etkili hale getirerek yeni nesil için yeniden tanımlıyor.



ICC & Public Image Summit – Atina (13–16 Kasım 2025)

Rotary Zone 21 tarafından düzenlenen zirvede 31 ülkeden liderler bir araya gelerek barış, kültürel iş birliği ve kamu imajı alanlarında kapsamlı oturumlar gerçekleştirdi. Etkinlik, uluslararası dostluk geliştirme, gençlerin katılımı, yapay zekânın barış çalışmalarındaki rolü ve polio mücadelesindeki güncel stratejiler gibi önemli başlıklara odaklandı.



Rotary Donors Surpass Fundraising Goals: Bağış Hedefleri Aşıldı

Rotary Foundation, 2024–25 döneminde 569 milyon USD bağış topladı. “2.025 by 2025” Endowment Campaign hedefi 25 milyon USD fazlasıyla tamamlandı. 1.424 küresel hibe, 468 bölge hibesi ve 74 afet desteği hibesi finanse edildi. Gates Vakfı ile polio için 450 milyon USD’ye kadar ortaklık taahhüdü yenilendi.

23

2430 Bölge
HABERLER





DEİ Komitesi Makalesi: Cumhuriyetimizin 102. Yılında Atatürk'ün Liderliğinde Çeşitlilik, Eşitlik ve Kapsayıcılık

DEİ (Çeşitlilik, Eşitlik ve Kapsayıcılık) Komitemiz tarafından hazırlanan "Cumhuriyetimizin 102. yılında Atatürk'ün liderliğinde Çeşitlilik, Eşitlik ve Kapsayıcılık" başlıklı makale, Cumhuriyetimizin temel değerlerine ışık tutmaktadır. Makale; Kurtuluş Savaşı sürecinde milletimizin birlik, beraberlik ve kapsayıcılık anlayışıyla hareket ettiğini ve bu yaklaşımın Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde Cumhuriyet'in kuruluş felsefesine yön verdiğini vurgulamaktadır. Cumhuriyet'in ilanı ile birlikte fırsat eşitliği ilkesinin kurumsallaştığı ve toplumun tüm kesimlerini kapsayan bir yönetim anlayışının benimsendiği ifade edilmektedir. Rotary'nin temel değerleri arasında yer alan çeşitlilik, eşitlik ve kapsayıcılık ilkelerinin Cumhuriyetimizin mirasıyla paralel ilerlediğini hatırlatan bu değerli çalışmadan dolayı DEİ Komitemize teşekkür ederiz.

Lösemili Çocuklar Haftası- LÖSEV İşbirliği

2-8 Kasım Lösemili Çocuklar Haftası kapsamında, "Umut varsa, iyileşme de vardır" temasıyla çeşitli farkındalık etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Rotary kulüplerimiz, LÖSEV'in 25. yılı dolayısıyla yürüttüğü sosyal medya kampanyalarına aktif destek vererek, lösemi ile mücadele eden çocuklarımızın sesi olmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışmalarla, hastalık sürecinde olan çocuklara moral ve umut aşılması hedeflenmiş; toplumda farkındalık oluşturulmasına katkı sağlanmıştır. Rotary'nin "Kendinden Önce Hizmet" anlayışı doğrultusunda, dezavantajlı bireylerin yanında olmaya ve toplumsal duyarlılığı artırmaya yönelik çalışmalarımıza kararlılıkla devam edeceğiz. Bu anlamlı hafta kapsamında emeği geçen tüm kulüplerimize ve destek veren paydaşlarımıza teşekkür ederiz.

Gaziantep Üye Uyum Kampı – 29-30 Kasım

Rotary üyelerini bir araya getiren Gaziantep Üye Uyum Kampı, 29-30 Kasım 2025 tarihlerinde gerçekleştirilecektir. Etkinliğe ev sahipliğini Gaziantep Alleben Rotary Kulübü, Gaziantep İpekyolu Rotary Kulübü ve Gaziantep Zeugma Rotary Kulübü yapacaktır ve kamp Gaziantep Divan Otel'de düzenlenecektir. Kamp, yeni üyelerin Rotary kültürünü öğrenmeleri, deneyim paylaşmaları ve kulüp bağlarını güçlendirmeleri için eşsiz bir fırsat sunuyor.

Rotary Vakfı Semineri

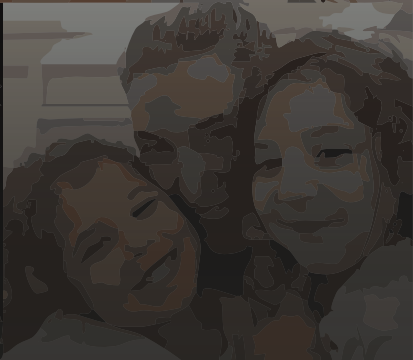
6 Aralık 2025 tarihinde saat 11:00'de Zoom üzerinden gerçekleştirilecek toplantıda, Rotary Foundation'ın hibeleri, programları ve küresel etkisi ele alınacaktır.





Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER





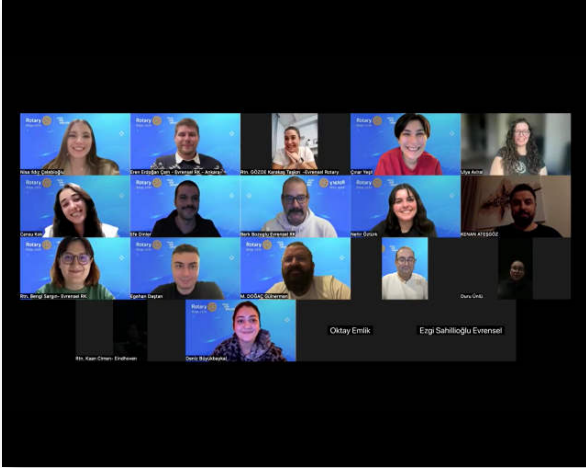
Ezgi'nin Hayatla Dansı

Kulübümüzün 62., dönemimizin ise 17. toplantısında bir araya geldik. Üyemiz Rtn. Ezgi Sahillioğlu, “Ezgi'nin Hayatla Dansı” başlıklı konuşmasıyla bizlere ilham veren yaşam yolculuğunu paylaştı. Türkiye'nin tek serebral palsili Zumba eğitmeni ve aynı zamanda bir Latin dansçısı olan Ezgi, azmi, neşeyi ve yaşam sevincini dansla nasıl birleştirdiğini etkileyici bir anlatımla aktardı. Katılımcılar için unutulmaz ve motive edici bir buluşma oldu. Değerli Ezgi'ye bu değerli paylaşımı için teşekkür ederiz!



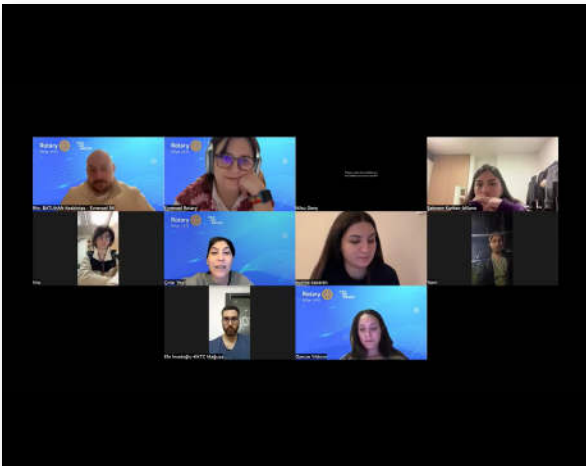
Be Young and Leader: The Present in Rotary

Evrensel Rotary Kulübü olarak dönemimizin 19. toplantısında, Rotary'nin geleceğini şekillendiren genç profesyonelleri ve Rotary-Rotaract iş birliğinin güncel yapısını ele aldık. Bu haftaki konuğumuz, Marta Colvin Rotary Kulübü Başkanı ve geçmişte Enhancing Participant Engagement Advisory Council üyesi olarak görev yapan Ignacio Gonzalez-Mendez oldu. “Be Young and Leader: The Present in Rotary” başlıklı konuşmasında, gençlerin Rotary'deki rolünü, liderlik potansiyellerini ve kuşaklar arası iş birliğinin Rotary'yi nasıl dönüştürdüğünü bizlerle paylaştı. İngilizce olarak gerçekleştirilen toplantı, genç profesyonellerin Rotary'ye kattığı değer üzerine ilham verici ve verimli bir buluşma oldu.



Mutat Toplantılar

Kasım ayı boyunca dört defa bir araya geldiğimiz mutat 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.



Evrensel Rotaract Kulübü İlk Tanışma Toplantısı

12 Kasım 2025 tarihinde, üyelik ve üyeliği geliştirme ayında tohumları ekilen Evrensel Rotaract Kulübü'nün ilk tanışma toplantısını gerçekleştirerek bu yeni oluşumun ilk adımını attık.



BİZDEN MEKTUPLAR

Sevgili Evrensel Rotary Ailem,

Hayatın bazı dönemleri vardır ki, insanın yönünü, bakış açısını ve aidiyet duygusunu derinden etkiler. Benim için Rotary ile tanışmak, tam da böyle bir döneme denk geldi. Almanya’da yüksek lisansımın son yılında, staj için yeni bir şehre taşındığım, kimseyi tanımadığım ve kendimi oldukça yalnız hissettiğim bir zamanda yollarımız kesişti. O günlerde aradığım şey yalnızca bir tanıdıklık hissiydi; Rotary ise bana bunun ötesinde, anlamlı bir aidiyet sundu.

Zamanla, her hafta karşılaştığım yüzler ve paylaşılan ortak değerler, bulunduğum yerden bağımsız olarak kendimi güçlü bir topluluğun parçası gibi hissettirdi. İyilik için birlikte hareket etme anlayışı, fiziksel mesafelerin ötesinde bir bağ kurarak beni hem Türkiye’ye hem de evrensel bir değerler bütününe yakınlaştırdı. Bu deneyim, yalnızca sosyal bir yakınlık değil; aynı zamanda amaç odaklı bir birlikteliğin verdiği derin bir anlamdı.

Mesleğim ve kişiliğim gereği insan odaklı bir bakış açısına sahibim. Rotary ile birlikte bu yaklaşım daha sistemli ve etkili bir biçim kazandı. Bireysel değerlerimin toplumsal fayda ile buluştuğu bir alan oluştu; hizmet anlayışı, teoriden pratiğe taşındı.

Bu dönem Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı olarak görev almak ise bu sürecin en değerli adımlarından biri oldu. Bu sorumluluk kapsamında, toplum yararına farklı alanlarda eğitici seminerler düzenleyerek bilgi paylaşımını güçlendirmeyi ve farkındalık oluşturmaya hedefledik. Her çalışmada, birlikte üretmenin ve katkı sağlamanın somut karşılığını görmek benim için son derece anlamlıydı.

Rotary ile başlayan bu yolculuk, zamanla bir yaşam yaklaşımına dönüştü. Dostluk, etik değerler ve sürdürülebilir hizmet anlayışı, bu sürecin temelini oluşturdu. Farklı bakış açılarına sahip bireylerle aynı amaç doğrultusunda bir araya gelmek, hem kişisel gelişimimi derinleştirdi hem de topluma katkı sunma biçimimi güçlendirdi.

Bugün, Rotary’nin yalnızca bir yapı değil; aynı zamanda değer odaklı bir yaşam biçimi olduğunu içtenlikle hissediyorum. Bu büyük ailenin parçası olmak bana ilham veriyor ve daha fazlasını yapma sorumluluğu yüklüyor. Birlikte attığımız her adımın, daha bilinçli ve daha güçlü bir geleceğe katkı sağlayacağına inanıyorum.

En derin Rotaryen sevgi ve saygılarımla.

Rtn. Nehir Öztürk

“



”

35

Lüksemburg Keşifleri YERYUZU NOTLARI

Üç yıl önce, yüksek lisans yapmak için Avrupa'nın en küçük ülkelerinden birine geldim. Buraya gelirken ne dili biliyordum ne de ülke hakkında pek bir fikrim vardı; tüm odağım eğitim ve akademik kadroydu. Lüksemburg'a adım attığım andan itibaren ise burası benim için bir maceraya dönüştü. Bu yazıda, Lüksemburg hakkında internette kolayca bulamayacağınız, daha çok deneyime dayalı ve pek konuşulmayan detayları paylaşmak istiyorum. İlk geldiğimde herkes "Burası çok sakin, yapacak bir şey yok" diyordu. Ben de bir süre buna inandım. Ama sonra şunu fark ettim: Bir ülke küçük diye keşfedilecek şeyler az olmak zorunda değil. Evet, Lüksemburg Fransa ya da Almanya gibi büyük ve hareketli bir yer değil. Ama içinde keşfedilmeyi bekleyen birçok gizli cevher barındırıyor. Üç yıl boyunca edindiğim dostluklarla birlikte, bu ülkenin en keyifli ve özel yanlarını keşfetme şansını buldum.



Toplu Taşıma Şaşkınlığı

Lüksemburg'da toplu taşıma tamamen ücretsiz: otobüs, tren ve tramvay dahil. Bunun nedeni ülkenin zenginliği değil, yoğun trafik. Resmî nüfus yaklaşık 700.000 olsa da her gün yüz binlerce kişi ülkeye giriş-çıkış yapıyor ve bu da trafiği artırıyor. Hükümet bu sorunu azaltmak için toplu taşımayı ücretsiz hale getirmiş. Zamanla insanlar da bu avantajı fark edip daha fazla kullanmaya başlamış. Üstelik sistem oldukça konforlu, temiz ve düzenli. Ayrıca kullanımı çok kolay bir ulaşım uygulaması da var. Gideceğiniz yeri seçiyorsunuz, size farklı rota ve saat seçenekleri sunuyor. Lüksemburg'a gelerseniz mutlaka indirin!



Gizli Keşifler

Geldik en keyifli bölüme! Lüksemburg'da hava yağmurlu olduğunda sokaklar boş görünse de aslında herkes mekanlara akın ediyor—öyle ki çoğu yerde oturacak yer bulmak zorlaşıyor. Ben de üç yıl boyunca her koşulda keşfetmeye devam ettim. İşte favorilerimden bazıları:

De Gudde Wëllen

Lüksemburg'un en keyifli mekanlarından biri. Özellikle yaz aylarında Grund manzaralı terasıyla öne çıkıyor. Ayrıca üst katında her hafta canlı müzik etkinlikleri düzenleniyor. Yerel grupları ve başarılı DJ'leri dinleme fırsatı bulduğum, enerjisi yüksek bir yer.

Kulturfabrik

Esch-sur-Alzette'de yer alan bu mekan, eski bir yapının sanat merkezine dönüşmüş hali. Lüksemburg'da sanatın önemli adreslerinden biri. Konserler, stand-up gösterileri, tiyatrolar ve daha birçok etkinliğe ev sahipliği yapıyor. Renkli mimarisi ve canlı atmosferiyle kesinlikle keşfedilmeye değer. Özellikle yaz akşamlarında terası çok keyifli.

Konrad Cafe & Bar

Menüsünde Türk kahvesi bulabileceğiniz, samimi ve farklı bir mekan. Yemekleri, içecekleri ve kendine özgü ambiyansı ile keyifli vakit geçirmek için güzel bir seçenek. Lüksemburg'da Türk kahvesi içmek isterseniz mutlaka uğrayın.

Minett Park, Fond-de-Gras & Train 1900

Lüksemburg'un madencilik geçmişini deneyimleyebileceğiniz özel bir yer. Her yıl (genellikle Eylül ayında) düzenlenen etkinlikte insanlar eski dönem kıyafetleriyle bir araya geliyor. Konserler, gösteriler ve yemek stantlarıyla ortam adeta geçmişe dönüşüyor. Train 1900 ise ziyaretçilere nostaljik bir tren yolculuğu sunarak maden bölgelerini keşfetme imkanı sağlıyor.

Bistrot de la Presse

Lüksemburg mutfağını deneyimleyebileceğiniz harika bir restoran. Ülke çok kültürlü olduğu için farklı mutfaklara ulaşmak kolay, ancak yerel lezzetleri bulmak her zaman mümkün olmuyor. Eğer Noel döneminde burada değilseniz, Lüksemburg'a özgü tatları denemek için burası kesinlikle doğru adres.

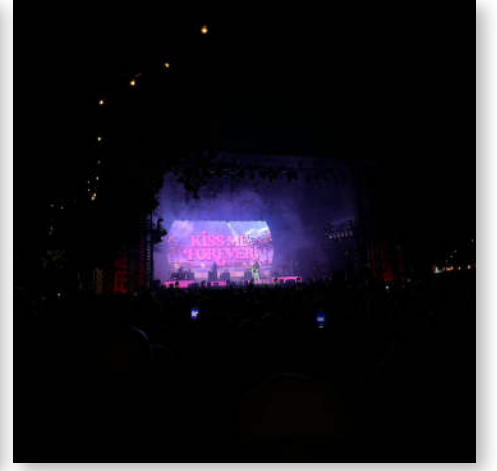


Festivaller

Bence Lüksemburg'un en güzel yanlarından biri de festivalleri. Bu etkinlikler sayesinde farklı müzisyenler keşfetme ve çok keyifli anlar yaşama şansı buldum. Eğer Lüksemburg'a gelecekseniz, festival dönemlerine denk gelmeye kesinlikle çalışın!

Francofolies | Esch-sur-Alzette

Lüksemburg'daki iki yılını Esch-sur-Alzette'de geçirdim ve Esch Gare'in arkasındaki o güzel park benim favori yerlerimden biriydi. Hem peyzajı hem yürüyüş rotaları hem de içindeki küçük hayvan çiftliğiyle zaten başlı başına çok keyifli bir alan. Ama festival zamanı geldiğinde burası bambaşka bir atmosfere bürünüyor. Francofolies sırasında park tamamen dönüşüyor; kocaman ağaçların arasında kurulan sahneler, farklı etkinlik alanları ve sürpriz detaylarla dolu bir festival ortaya çıkıyor. Aynı anda birden fazla sahnede konserler düzenleniyor ve her zevke hitap eden bir ortam oluşuyor. Geçen yıl burada harika gruplar keşfetmiştim, bakalım bu yıl kimleri keşfedeceğim!



Lezzetler

Son olarak, Lüksemburg'a geldiğinizde mutlaka denemeniz gereken lezzetlerin bazılarını bahsetmek istiyorum. Bu yazıda hepsine yer veremesem de aşağıda bazı lezzetleri bulabilirsiniz!

Gromperekichelcher

Benim favorim! Çıtır çıtır kızartılmış bir patates mükver. Sokak lezzeti olarak da oldukça yaygın, mutlaka deneyin, pişman olmazsınız.

Kniddelen

Bir çeşit hamur yemeği; Alman "dumpling"lerine benziyor. Genelde krema, tereyağı veya bacon ile servis ediliyor. Basit ama oldukça doyurucu. Güzel yapan bir yer bulursanız kesinlikle denemeye değer.

Quetschentaart

Lüksemburg'un en sevilen tatlılarından biri olan erikli bir tart. Tatlı ve hafif ekşi aromasıyla özellikle yaz sonu döneminde öne çıkıyor. Yerel fırınlarda ya da kafelerde mutlaka denemenizi öneririm. Küçük bir ipucu: En lezzetli hali ertesi gün ortaya çıkıyor!

Lüksemburg'da üç yıldır yaşıyor olsam da, burada sadece yerel kültürü değil, farklı milletlerden birçok deneyimi de keşfetme fırsatı buldum. Bu yazıda ise özellikle Lüksemburg'a dair dikkatimi çeken ve benim için anlamlı olan detayları sizinle paylaşmak istedim. Keşfedecek daha çok şey var... Bir sonraki yazıda öğrendiğim yeni deneyimleri de sizinle paylaşacağım. Takipte kalın!

Rh. Cansu Kök





Uzun Yaşamın Sırrı:

Akdeniz Diyeti, Bir Yaşam Biçimi

ROTA-FIT

Sağlıklı yaşlanmak mümkün mü? Üstelik bunu karmaşık diyetlerle değil, keyif alarak başarmak? Bilim dünyasının bu soruya verdiği en net cevaplardan biri: Akdeniz Diyeti. Bugün modern tıbbın “altın standardı” olarak kabul edilen bu beslenme modeli, yalnızca bir diyet listesi değil; UNESCO tarafından da tescillenmiş bir yaşam tarzı. Çünkü mesele sadece ne yediğimiz değil; nasıl, ne zaman ve kiminle yediğimizdir.

Akdeniz Tabagı: Basit Ama Etkili

Akdeniz Diyeti'nin gücü karmaşıklığında değil, sadeliğinde saklıdır. Temel yaklaşım oldukça net: Doğala yakın beslen, çeşitlendir ve abartma.

Günlük hayata uyarlamak ise düşündüğünüzden daha kolay:

- Zeytinyağı ana yağ kaynağınız olsun
 - Sebze veya meyve her öğünde yer alsın
 - Kuruyemiş: Günde bir avuç, çiğ ve tuzsuz
 - Kurubaklagiller: Haftada 2-3 kez
 - Balık: Haftada en az 2 kez
 - Kırmızı et: Daha az ve seyrek
 - Fermente gıdalar: Kefir, yoğurt, turşu gibi besinlere yer verin
 - Sosyal sofralar: Yavaş yemek ve paylaşmak da bu modelin bir parçasıdır
- Dikkat ederseniz burada yasaklar değil, denge ve önceliklendirme vardır.





Neden Bu Kadar Güçlü?

Bu beslenme modeli tek bir mucize besine değil, bir “sistem”e dayanır.

- Kalp sağlığı: Zeytinyağı ve kuruyemişler damarları korur, inflamasyonu azaltır.
- Kan şekeri dengesi: Liften zengin yapı ani yükselişleri önler.
- Metabolik denge: Yağlı karaciğer ve metabolik sendrom üzerinde olumlu etki.
- Beyin sağlığı: Bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek zihinsel sağlığa katkı sağlar.

Ayın Önerisi: “Yavaş Sofra Deneyi”

Bu ay kendinize küçük ama etkili bir deney verin:

- Günde en az bir öğünü 20 dakika ayırarak yavaş yiyin.
- Haftada en az bir kez yemeğinizi yalnız değil, başka insanlarla birlikte yiyin.
- Akşam yemeklerini daha erken ve hafif tutun.

Beslenmenin sadece içerik değil, aynı zamanda bir deneyim olduğunu fark edeceksiniz.

Unutmayın: Küçük Değişimler, Büyük Etkiler

Kısacası, Akdeniz Diyeti yalnızca koruyan değil; aynı zamanda vücudu çok yönlü olarak iyileştiren bir beslenme yaklaşımıdır. Bu model bize şunu hatırlatır: Sağlıklı yaşam, katı kurallarla değil; doğru alışkanlıklarla kurulur.

Rtn. Nehir Öztürk



Sessizliğin Başladığı Gece **TARİHİN İZİNDE**

Bir yasak ilanından fazlasıydı; o gece, alışkanlıkların kırıldığı ve insanların gündelik hayatlarında daha önce hiç karşılaşmadıkları bir durumla yüzleştiği bir eşikti. Takvimde sıradan görünen bir gün, saatler ilerledikçe şehirlerin ritmini ve insanların günlük alışkanlıklarını sessizce değiştirdi. 11 Nisan 2020 gecesi işte böyle bir geceydi.

Akşam saatlerinde gelen bir haber, kısa sürede milyonlarca insanın hareketini belirledi. Saatler sonra başlayacak bir yasak vardı ve bu durum, beklenmedik bir hareketliliğe yol açtı. İnsanlar evlerinden çıktı; marketlere ve fırınlara yöneldi. Raflar doldu, kasalar yoğunlaştı. Bazı yerlerde ekmek kuyrukları oluştu, insanlar birbirine mesafe koymaya çalışsa da aynı telaşın içinde yan yana durdu.

Kimi, evine bir an önce dönmek isteyen bir aceleyle alışverişini tamamlamaya çalışıyordu. Kimi ise ne alacağını tam bilmeden rafların arasında dolaşarak, eksik kalmaktan çok belirsizlikten kaçınıyordu. Poşetler doluyordu ama kimse tam olarak neyin yeterli olacağını bilmiyordu.

Bu hareketlilik yalnızca ihtiyaçları karşılamaya yönelik değildi. Aynı zamanda alışılmış düzenin kısa süreli de olsa değişebileceğini gösteren bir durumdu. İnsanlar, gündelik hayatın her zaman aynı şekilde devam etmeyebileceğini o akşam daha somut bir şekilde fark etti.

O gece şehir bir süre hareketliydi, ardından sokaklar boşaldı. Pencerelelerden dışarı bakanlar, ilk kez bu kadar sessiz bir şehirle karşılaştı. Sokak lambalarının altında kimsenin olmaması, alışılmış görüntünün yerini garip bir sakinliğe bıraktı. Evlerin içinde ise televizyon sesleri, telefon konuşmaları ve belirsizliğe dair sorular dolaşıyordu.

Pandemi süreci yalnızca sağlıkla ilgili bir mesele olarak kalmadı. Aynı zamanda bireylerin ve toplumların alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmelerine neden oldu. Gündelik hayatın ne kadar hızlı değişebileceği ve bazı durumların ne kadar kısa sürede farklı bir hâl alabileceği daha net görüldü.

Aradan zaman geçti. Hayat yeniden eski ritmine dönmeye başladı. Ancak o gece, pek çok kişi için hatırlanan anlardan biri olarak yerini aldı.

Rtn. Oktay Emlik

DUYURULAR



Egehan dostumuz Atinada gerçekleşen Zone 21 Public Image Zirvesine katılım gşsterdi.



Evrensel Rotaract Kulübü kuruluş süreci başlatıldı ve 12 Kasım tarihinde Rotaractlarımızla tanışma toplantımızı gerçekleştirdik.

09

ÖZEL GÜNLER

2
KASIM

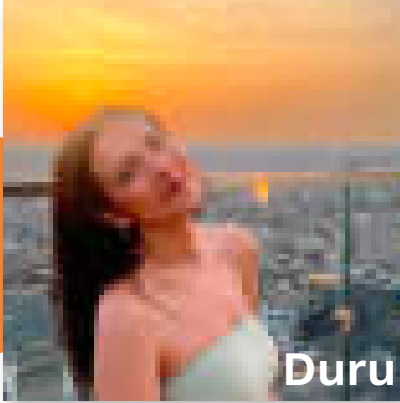


Efe &
Milena

Değerli üyemiz Efe dostumuz ve kıymetli eşi Milena'nın evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

Dinler

23
KASIM



Duru Alp

Değerli üyemiz Duru dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

AYIN TAKVİMİ

11

PZT	SAL	ÇAR	PE
27	28	29	
3 <i>Toplantı Günü!</i>	4	5	
Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü Saygı, Sevgi, Minnet ve Özlemle Anıyoruz. 10 <i>Toplantı Günü!</i> Ezgi'nin Hayatla Dansı, Ezgi Sahillioğlu	11	12 Rotaract  Evrensel Rotaract Kulübü Tanışma Toplantısı	
17 <i>Toplantı Günü!</i>	18 Evanston Rotary Kulübü Ziyareti	19	
24 <i>Toplantı Günü!</i> Be Young and Leader: The Present in Rotary, Ignacio Gonzalez-Mendez	25	26	
1	2	3	

NOVEMBER.

2025

ER	CUM	CTS	PAZ
30	31	1	 Mutluluklar Efe ve ...! 
6	7	8	9
13	14	15 ICCN Public Community Summit Etkinliği	16
20	21	22	 İyi ki Doğduñ Duruñ!
27	28	29	30
4	5	6	7

Evrensel
Rotary
Kulübü

