



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

NİSA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU

SAYI 07, OCAK 2026

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

1881-193∞

Sevgi, Saygı ve Özlemle Anıyoruz



BU SAYIDA

01

EVRENSEL
AİLESİ



02

BAŞKAN
MEKTUBU



03

HABERLER

04

BİZDEN
MEKTUPLAR

GÖZDE KARAKAŞ TAŞKIN

05

YERYÜZÜ
NOTLARI

EFE DİNLER

06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
OKTAY EMLİK



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM



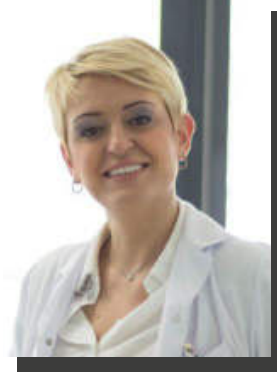
EVRENSEL AİLESİ



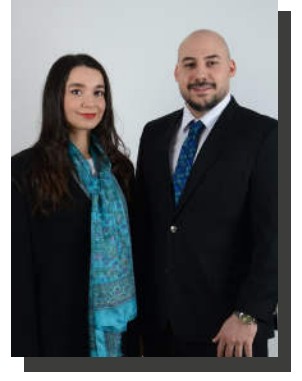
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırhan & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



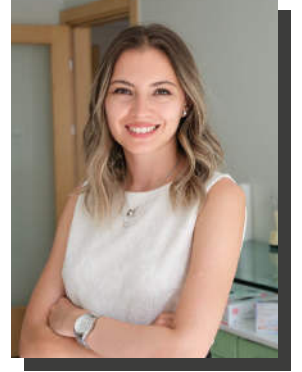
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



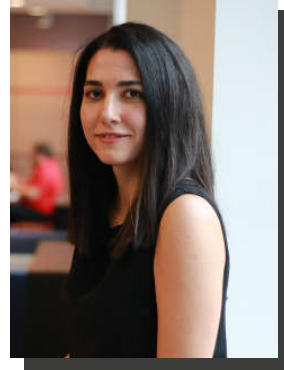
Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



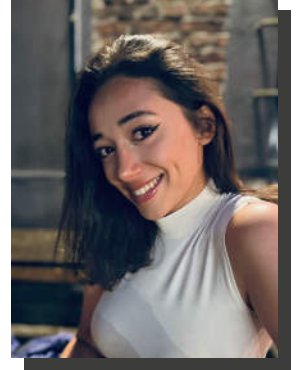
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



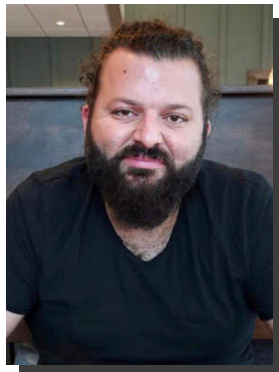
Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



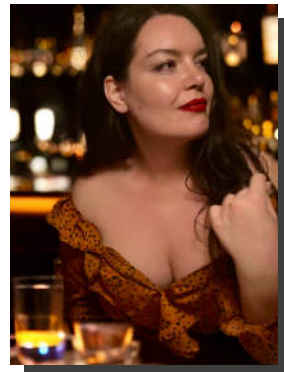
Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



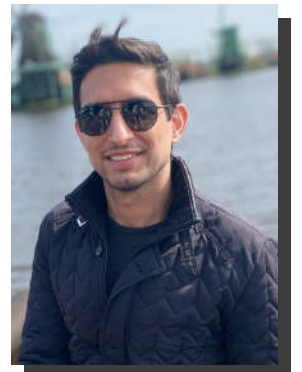
Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğaş Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



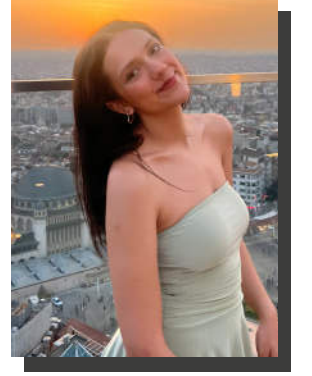
Üye
Bengi Sargin



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,

Yeni yılın ilk ayında, hem dinlenerek güç topladığımız hem de kulübümüzün geleceğine değer katacak adımları kararlılıkla attığımız verimli bir dönemi birlikte geride bıraktık. Rotary takviminde Ocak ayı, Meslek Hizmetleri Ayı olarak anılır. Biz de bu ayı, mesleki birikimimizi toplumsal faydaya dönüştürme anlayışını yeniden hatırlayarak ve hizmeti her alanda büyütme kararlılığımızı pekiştirerek değerlendirdik.

Bu ayın en heyecan verici gelişmelerinden biri, Uluslararası Hizmetler Komitemizin başlattığı ikiz kulüp çalışmaları oldu. İklim değişikliği ve sürdürülebilirlik odağında; Evrensel ailesi olarak öncülük ettiğimiz bu projede Amerika'dan bir kulüp ve Hindistan'dan bir kulübün yer alacağı ortak panelin sonunda ikiz kulüp anlaşmasına uzanacak bu proje, kulübümüzün uluslararası görünürlüğü ve etki alanı açısından son derece kıymetli bir adım oldu. Projenin tanıtılmış olması bile bizlere, sınırları aşan iş birliklerinin ne kadar güçlü bir gelecek vadettiğini gösterdi. Ayrıca Rotaract Kulübümüzün gelişerek ve büyüyerek devam etmesi de kulübümüzün yenilikçi yönünü güçlendiren önemli başlıklardan biri oldu.

Ocak ayında gençliğe ve geleceğe yatırım tarafında da hareketli bir dönem yaşadık. RYLA çalışmalarının hız kazanması, yalnızca bir organizasyon hazırlığı değil; genç liderlerin gelişimine olan inancımızın somut bir göstergesi oldu. Aynı dönemde bölgemizde yeni Rotaract ve Interact kulüplerinin charter alması da, Rotary ailesinin büyüyen enerjisini hepimize yeniden hissettirdi.

Ay boyunca uluslararası Rotary'den gelen haberler de bize ilham verdi. Temiz su, ruh sağlığı, mesleki eğitim ve toplumsal destek alanlarında farklı coğrafyalarda yürütülen projeler, Rotary'nin mesleki bilgi ve deneyimi gerçek ihtiyaçlarla buluşturduğunda nasıl kalıcı etki yarattığını bir kez daha gösterdi.

Sevgili dostlarım, Ocak ayı bize bir kez daha gösterdi ki; yeni bir yıla başlamak, sadece takvimin değişmesi değil, hedeflerimizi tazelemek ve cesur adımlar atmak demektir. Gelin, bu enerjiyi, dostluğu ve üretme arzusunu yılın geri kalanına da birlikte taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Batuhan Keskintaş

2025–2026 Dönem Başkanı

Evrensel Rotary Kulübü

03

Muslavarası Rotary
HABERLER





Barışa Adanmış Bir Hayat: Rotary Mezunundan İlham Veren Hikâye

Rotary International, çatışma bölgelerinde barış için çalışan Pushpi Weerakoon'un etkileyici yolculuğunu öne çıkarıyor. Sri Lanka'daki iç savaşın etkilerini yaşayan Weerakoon, 2004 tsunami sonrası gönüllü çalışmalarıyla hukuk yaklaşımından diyalog ve uzlaşma temelli barış çalışmalarına yöneldi. Uluslararası alanda önemli görevler üstlenen Weerakoon, International Organization for Migration bünyesinde de çalışmalar yürüttü. Rotary tarafından ödüllendirilen Weerakoon, kalıcı barışın ancak anlayış, iletişim ve toplumsal dönüşümle mümkün olduğunu vurguluyor.



Dünyanın Dört Bir Yanında Rotary Dokunuşu

Rotary, farklı ülkelerde yürüttüğü projelerle toplumsal sorunlara çözüm üretmeye devam ediyor. ABD'de binlerce çocuğu doğayla buluşturan balıkçılık etkinlikleri düzenlenirken, Meksika'da ailelere temiz su sağlandı. Çin'de sağlık projeleriyle çocuklara ameliyat desteği verilirken, Filipinler'de gençlere mesleki eğitim imkânı sunuldu. Avustralya ve Somali iş birliğinde ise sağlık ekipmanları ulaştırılarak on binlerce kişiye destek sağlandı. Bu projeler, Rotary'nin küresel dayanışma ve sürdürülebilir hizmet anlayışının güçlü bir yansıması olarak öne çıkıyor.



Klasik Otomobillerden Çocuklara Umut

Rotary Club of Valenciennes ve Rotary Club of Condé Saint-Amand tarafından düzenlenen klasik otomobil sergisi, hastanede tedavi gören çocuklara destek sağladı. İki gün süren etkinlikte hem otomobil tutkunları bir araya geldi hem de elde edilen gelir, çocuk onkolojisi servisi için kullanılmak üzere bağışlandı. Toplanan fonlarla çocuklar için dinlenme ve rahatlatma alanı oluşturulması hedeflenirken, bu alanın hem çocukların kaygısını azaltması hem de ailelerine destek olması amaçlanıyor.



Ruh Sağlığı İçin Küresel Eğitim Hareketi

Rotary International desteğiyle geliştirilen "Ruh Sağlığı İlk Yardımı" programı, bireylerin psikolojik sorunları erken fark edip destek olmasını amaçlıyor. Betty Kitchener ve Tony Jorm tarafından başlatılan bu eğitim modeli, bugün 40'tan fazla ülkede 8 milyondan fazla kişiye ulaştı. Program; empati kurma, doğru iletişim ve profesyonel yardıma yönlendirme becerileri kazandırarak ruh sağlığı konusundaki farkındalığı artırıyor. Bu yaklaşım, toplumsal dayanıklılığı güçlendirirken ruh sağlığına dair damgalamayı azaltmaya katkı sağlıyor.



Yalnızlığa Karşı En Güçlü Çözüm: Topluluk

Rotary, 1910'larda şehir yaşamındaki yalnızlığa çözüm olarak doğdu ve insanları dostluk ve hizmet etrafında bir araya getirdi. Kurucusu Paul Harris'in vizyonu, bireylerin gerçek bağlar kurabileceği bir topluluk oluşturmaktı. Bu anlayış kısa sürede dünya geneline yayıldı. Günümüzde dijital bağlantılar artmasına rağmen yalnızlık önemli bir sorun olmaya devam ediyor. Araştırmalar, özellikle gençler arasında bu durumun ciddi boyutlara ulaştığını gösteriyor. Rotary gibi sivil toplum yapıları ise insanları bir araya getirerek aidiyet duygusu oluşturuyor ve toplumsal bağları güçlendiriyor.



Public Image & Polio Awareness Summit – Zone 21

Public Image & Polio Awareness Summit, 12–15 Mart 2026 tarihlerinde Adana, Türkiye'de düzenlenecektir. Zone 21 End Polio Now Koordinasyon Ekibi ve Zone 21 Halkla İlişkiler Ekibi ev sahipliğinde gerçekleşecek bu uluslararası buluşma; Rotary'nin poliosuz bir dünya hedefindeki son adımlarını ve küresel görünürlüğünü güçlendirmeyi amaçlamaktadır.



Nanoteknoloji ile Daha Güvenli Su – Ganj Deltası

Rotary, Hindistan'daki Ganj Deltası bölgesinde nanoteknoloji tabanlı su arıtma sistemleriyle 25.000'den fazla kişiye temiz su erişimi sağladı. Rotary Vakfı Küresel Hibesi ile hayata geçirilen proje; arsenik ve bakteriyel kirliliğin yaygın olduğu bölgelerde, elektrik gerektirmeyen ve sürdürülebilir çözümler sunuyor.

23

2430 Bölge
HABERLER





Bölgemizde İki Yeni Charter Gururu

Bölgemizde gençliğe ve liderliğe yapılan yatırım artarak devam ediyor.

Bu kapsamda;

Konya Meram Rotaract Kulübü,

Adana Koza Interact Kulübü

resmi olarak charter alarak Rotary International ailesine katılmıştır.

Yeni kurulan kulüplerimizin Rotary değerlerini benimseyen, topluma hizmet odaklı ve sürdürülebilir projelerle bölgemize uzun yıllar değer katacağına inanıyoruz. Her iki kulübümüzü ve bu süreçte emeği geçen tüm Rotaryenleri gönülden tebrik ediyoruz.



Rotary'den "Geleceğimi Planlıyorum" Projesi

Rotary'nin deprem bölgesindeki gençlere umut ve yol haritası sunan "Geleceğimi Planlıyorum" projesi kapsamında, Adıyaman ve Hatay'dan seçilen öğrenciler İstanbul'da düzenlenen kariyer zirvesine katıldı. Bostancı Rotary Kulübü öncülüğünde hayata geçirilen proje, başarılı lise öğrencilerinin kariyer hedeflerini desteklemeyi amaçladı. Adıyaman Nemrut Rotary Kulübü ve 2430. Bölge kulüplerinin katkılarıyla belirlenen 10 öğrenci; üniversiteler ve çeşitli kurumları ziyaret ederek eğitim, teknoloji ve iş dünyasını yakından tanıma fırsatı buldu. Program kapsamında ayrıca İstanbul'un önemli kültürel ve tarihi noktaları da ziyaret edilerek öğrencilerin çok yönlü bir deneyim yaşaması sağlandı.



2028–2029 Dönemi Guvernör Aday Adayı İlanı

Bölgemiz Guvernör Aday Saptama Komitesi tarafından yürütülen süreç sonucunda, Mersin Rotary Kulübü'nden GDB. Rtn. Serdar Vetem, 2028–2029 Rotary Dönemi Guvernör Aday Adayı olarak belirlenmiştir. Yasal itiraz süresi tamamlanmış olup herhangi bir itiraz yapılmamıştır. Bu vesileyle değerli dostumuz Rtn. Serdar Vetem'i bu onurlu görev için tebrik ediyor, başarılar diliyoruz.



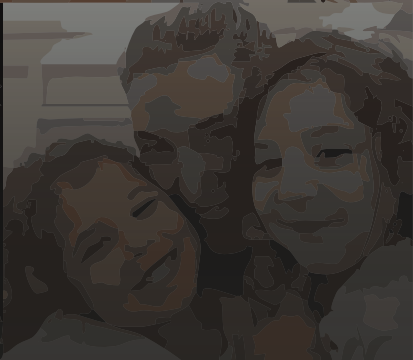
Atatürk'e Gidiyorum Ortak Projesi

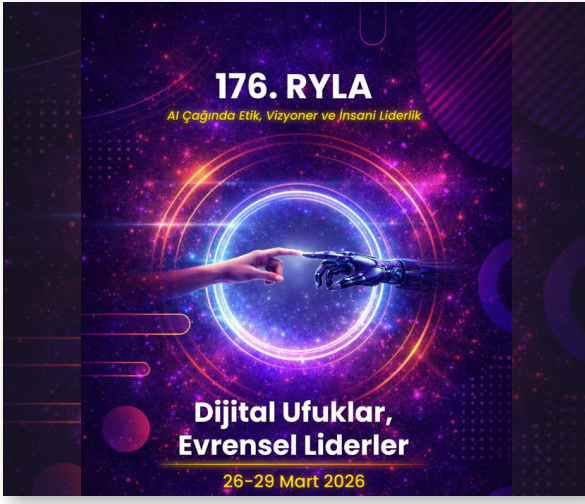
Amasya Yeşilirmak Rotary Kulübü ve Ankara Emek Rotary Kulübü iş birliğiyle hayata geçirilen "Atatürk'e Gidiyorum" adlı anlamlı ortak proje kapsamında, Amasya'nın Uygur ve civar köylerinden, daha önce Anıtkabir'i hiç ziyaret etmemiş çocuklar, gençler ve yetişkinler 27 Ocak 2026 günü Ankara'ya gelmiştir. Program kapsamında Cumhuriyet tarihimize ışık tutan müzeler ziyaret edilmiş ve Anıtkabir Mozolesi'ne kulüpler adına çelenk sunumu gerçekleştirilmiştir. Emeği geçen tüm Rotaryen dostlarımızı yürekten kutluyoruz.



Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER



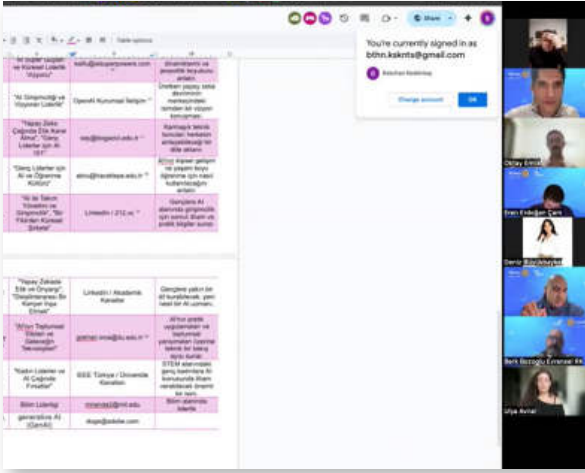


Evrensel RYLA

Ev sahipliği yapacağımız 176. RYLA için çalışmalarımıza hızla devam ediyoruz. RYLA'mızın teması ve tema logosu belli oldu!

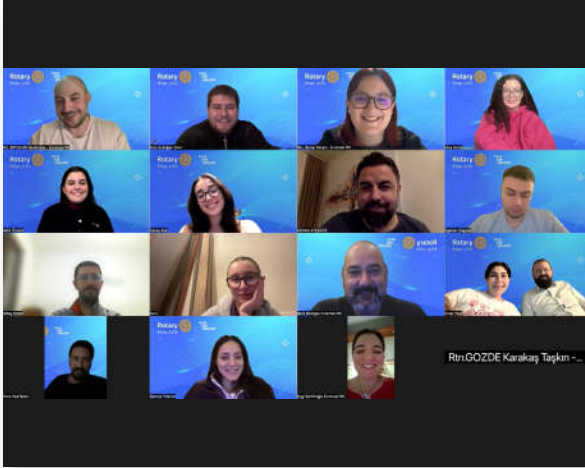
176. RYLA | Dijital Ufuklar, Evrensel Liderler AI Çağında Etik, Vizyoner ve İnsani Liderlik

Daha fazla gelişme için bizimle kalın!



RYLA Hazırlıkları

Hem mutad toplantılarımızda hem de RYLA hazırlık sürecine yönelik ek toplantılarımızda çalışmalarımızı ve planlamalarımızı yoğun bir şekilde sürdürdük. Ocak ve Şubat aylarında diğer projelere kısa bir ara vererek, tüm üyelerimizin katılımıyla RYLA organizasyonuna odaklandık.



Mutat Toplantılar

Ocak ayı boyunca iki 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.

D4

BİZDEN MEKTUPLAR

Değerli Rotaryen Dostlarım,

Ülkemizin ve dünyanın çok farklı yerindeki dostlarımla dijital ortamda bir araya gelen güzel ve güçlü bir topluluğun parçası olmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Fiziksel olarak bir arada olmasak da, aynı değerler etrafında buluşabilmek bizleri birbirimize daha da yakınlaştırıyor.

Online bir kulüp olmanın sağladığı esneklik sayesinde, daha fazla insana ulaşma ve daha çok hayata dokunma şansımızı çok iyi kullandığımıza inanıyorum. Çünkü biliyoruz ki, bir araya geldiğimizde ortaya çıkan iyilik çok daha güçlü ve anlamlı oluyor.

Kulübümüzün en kıymetli yanı her birimizin katkısı, enerjisi ve samimiyeti.

Yeni yıla başlarken, hem mevcut projelerimizi daha görünür kılmak, hem de birlikte yeni fikirler üretmek için çok heyecanlıyım.

Yeni yılın hepimize sağlık, mutluluk ve ilham getirmesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Gözde Karakaş Taşkın



“

Yeni yıla başlarken, hem mevcut projelerimizi daha görünür kılmak, hem de birlikte yeni fikirler üretmek için çok heyecanlıyım. Yeni yılın hepimize sağlık, mutluluk ve ilham getirmesini diliyorum.

”



35

Konserler, Ljubljana ve Trieste YERYÜZÜ NOTLARI

Sevgili Evrensel Rotary Ailem,

Bu yazımda sizlere 2025 yılının Haziran ayında eşim Milena'yla beraber yaptığımız büyüleyici bir geziden bahsetmek isterim.

Eşimle birlikte en büyük hobimiz olan konserler, Haziran ayı ortasında rotamızı Ljubljana ve Trieste'ye çevirmemize vesile oldu. Şehirler hakkında pek bilgimiz yoktu; heyecanımızın büyük kısmı katılacağımız etkinliklerden kaynaklanıyordu. Soğuk bir Belgrad yazı sabahında atladığımız minibüs, bizi önce Hırvatistan'dan geçirmiş, ardından Slovenya'ya götürmüştü.

Bu üç ülke her ne kadar Yugoslavya altında uzun yıllar birlikte yaşamış olsa da, ülke sınırları değiştikçe geçtiğimiz köy ve kasabaların görüntülerindeki değişiklik de, sınırlar kadar keskin ve ani idi. Avrupa Birliği'nin ve bu birliğe üye olma ayrıcalığının, ülkenin doğasından tutun da yapılarının çehresine kadar birçok şeyi farklı kıldığını her kilometrede hissediyorduk.

Hırvatistan'ın üyeliği yeni olmakla birlikte, Sırbistan'a kıyasla son 13 yılda ne kadar geliştiğini gözlemlemek mümkündü. Hırvatistan'dan da önce, 22 yıl önce katılan Slovenya'nın sınırlarından geçtikten sonra, aradaki fark daha da berraklaşıyordu. Seyrek müstakil evlerin olduğu köyler, özenle oluşturulmuş bireysel bahçeler, hatta özenle bakılmış asfalt yollar bile bizi bambaşka bir yerde olduğumuza ikna etmişti.

Altı saatlik yolculuğun ardından minibüsümüz öğle saatlerine doğru Ljubljana'ya varmış, bizi de şehrin dışında kalacağımız pansiyonumuza bırakmıştı. Bavullarımızı bırakıp bir an önce şehir merkezine gitmek için yola koyulduk.

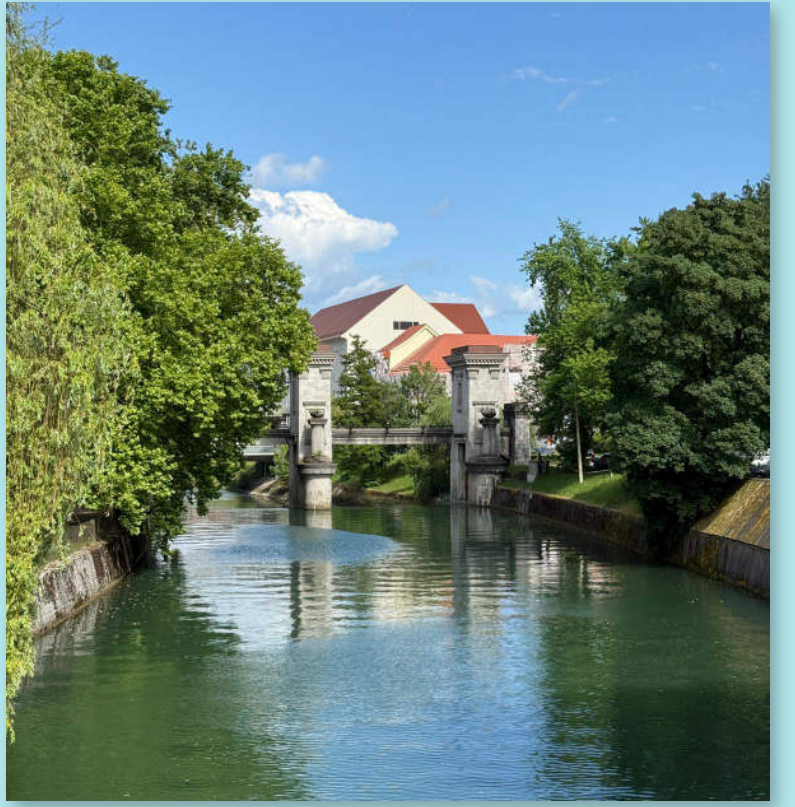
Pansiyonumuz şehrin kuzeyinde, ufak bir banliyö içindeydi. Yan tarafta bir at çiftliği ve "jousting" (atlı mızrak düellosu) alanı, onun yanında da eski bir Porsche koleksiyoncusunun garajı vardı. Merakla izleye izleye mahallenin otobüs durağına yürüdük.

Şehir merkezine vardığımızda hafiften bir yağmur serpiştirmeye başlamıştı ki, çantalarımızdan yağmurluklarımızı ıslanmadan çıkarabilmek için bir apartman girişinin altına sığındık. Başımı kaldırdığımda gördüğüm, sanki bir "şehirimize hoş geldin dostum" dercesine, Rotary Club Ljubljana'nın 100. yıl anısına Ljubljana şehrine bağışladığı saati. Eşime dönüp önce saati gösterdim, ve ardından "müthiş bir 10 gün geçireceğimizi hissediyorum" dedim. Pek doğru bir öngörüydü.



Ljubljana pek küçük bir şehir: yaklaşık 300.000 nüfuslu, turist sayısı da mütevazı; ancak oldukça temiz, şirin ve iyi bakılmış. Günümüzün modern mimari deliliğine kendini kaptırmamış, kimliğini iyi korumuş bir yer. Öğle yemeği için bir şeyler atıştırmanın ardından yağmur durulmuş, güneş açmaya başlamıştı. İlk ziyaret itibarıyla merkezdeki Ljubljanica nehri etrafında biraz dolaşalım istedik. Belgrad'daki hem Sava, hem Tuna nehirlerinden alıştığımız kirli, koyu tonların aksine, turkuaz ile yeşili çağrıştıran parıl parıl renkte bir nehirdi. Belli ki temizliğine çok dikkat ediliyordu.

Nehir kenarına özenle yapılmış tahtadan basamaklara oturup şehri dinlemek istedik. Merkezi trafiğe kapalı olduğu için civar mekanlardaki kısık sesli müziklere kuş ötüşleri ve nehirde yüzen ördeklerin sesi eşlik ediyor, gerçekten huzurlu bir ortam sunuyordu.



Nehir kenarında yürümekten yorulduktan sonra, iyi bir kahve içebileceğimiz bir mekan aramaya koyulduk. Şehre gelmeden önce not aldığımız bir mekanın yanında olduğumuzu fark edince, bu mekanın kocaman bir binanın içinde olduğunu fark ettik. İçeri girdiğimizde bu binanın öğrenciler için belediye tarafından tahsis edilmiş, gençlerin ücretsiz hem aktivitede bulunabileceği, hem çalışabileceği, hem de sosyal etkinliklere katılabileceği bir tesis olduğunu öğrendik. Türkiye ve Sırbistan'da görmeye alışık olmadığımız bir yerdi, fakat enerjisiyle bizi çoktan etkilemişti bile.

Ertesi gün, buraya geliş amacımız olan ilk konser için hazırlandık. Öğleden biraz önce şehir merkezinde bir Fransız restoranında kahvaltımızı ettik. Ardından da şehrin neredeyse her tarafından gözümüze çarpan Ljubljana kalesine doğru yol aldık. Ejderha mitleriyle anılan bu ufak ama özenle bakılmış kalenin her köşesini gezmiş olduk.

Akşam saat 18:00'i bulduğunda, konserimizi izlemek için Cvetličarna'ya ulaşmıştık. Açılışı, daha ilk teklileriyle keşfettiğim Avustralyalı metalcore grubu Polaris yapmıştı. Onları canlı izleyebilmenin şaşkınlığını henüz üzerimden atamamışken, 2010 yılından beri canlı görmenin hayalini kurduğum A Day to Remember sahneye çıkmıştı bile. Keyfimize diyecek yoktu; derken konser bitmişti ve biz de pansiyonumuza doğru yola koyulmuştuk. Sevinçten nasıl uyku uyuyacağımı bilmiyordum, ama kendimi ertesi günün konserine hazırlıyordum.

Üçüncü günün kahvaltısını yine aynı yerde ettikten sonra, "e biraz da sanat ve tarih" diyerek önce Modern Sanat Müzesi'ni, ardından da Slovenya Ulusal Müzesi'ni gezmek için yola çıktık. Konsere kadar epey bir vaktimiz vardı.

Müze gezimiz tahminimizden kısa sürünce, bir de ünlü Tivoli Malikanesi'ndeki sanat sergisine uğramak istedik. Tüm şehrin kullanımına açık bir parkın içindeki bu mekan, biraz fazla merdiven çıkıldığında ulaşılabiliyordu. Oraya ulaşana kadar da çeşitli havuzların etrafında yaban ördekleri ve kazlar, yavrularıyla beraber sizi karşılıyordu.





Konser saati yaklaştığında tarihi Križanke amfi tiyatrosuna varmış ve sıraya girmiştik. Son 20 yılın en önemli metal gruplarından Avenged Sevenfold'un Slovenya'daki ilk konserine, böyle tarihi ve samimi bir mekanda şahit olmak üzereydik. Eşimin erken davranması sayesinde bir hayli kalabalık olan mekanda mükemmel bir yerde konumlanmış, grubun sahneye çıkmasını bekliyorduk. Işıklar sönmüştü ve grup sahnedeydi. Böyle tarihi bir ana şahit olduğum için ne kadar şanslı olduğumu, yüzümden silinmeyen gülümsemeyle aklımda döndürüyordum. Zamanın nasıl geçtiğini bile anlamadan konser bitmişti.

Saat geç olduğu için mekanın önüne Uber çağırmış ve beklemeye koyulmuştuk. "Denis" isimli şoför bizi aldı ve yola koyulduk. Kendisi nereli olduğumuzu sorduğunda benim Türk, eşimin Sırp olduğunu ama Belgrad'da yaşadığımızı belirtince şoförün gözleri parladı ve Türkçe "Ljubljana'ya hoş geldiniz, şehri beğendiniz mi?" diye sordu. Şaşkınlıktan dilim tutulmuş ve gülmüştüm. "Ben Deniz bu arada, sen?" deyince sohbet aktı gitti. Meğer kendisi Makedon Türkü'ymüş, uzun yıllar Makedonya'da yaşadıktan sonra Slovenya'ya taşınmış. Dünya gerçekten çok küçük bir yer.

Asıl amacımızı tamamlamış ve içimiz rahatlamıştı. Ljubljana'da kalan 4 günümüzü kimi atölye çalışmaları ve işlerimizle ilgilenerek geçirdik. Şehir, bu bahsettiğim huzurlu yanıyla bize işimizde konsantre olabilmemiz adına o kadar çok olanak tanıyordu ki, yorgunluğun ne olduğunu unutmuştuk. Her gün önce çalışarak başlayıp, ardından şehrin sakin noktalarında kendimize bir üs kurarak devam ettik. Her mola verişimizde de ya bir başka kafede bir şeyler içmiş, ya da tekrardan nehir kenarına inip etrafı dinlemiştik. Burası, bugüne kadar fikrimizin değişmediği şekilde yaşamak istediğimiz, hayalini kurduğumuz şehirdi.

Avrupa'nın sunduğu birçok şehir ve deneyim varken Slovenya ve Ljubljana, belki de biraz sönük kalıyor. Fakat bu yazdıklarım bir bireysel deneyim gibi görünse de, aslında birçok gezginin ve bu şehre uğramış turistlerin hissettiği şeyler üzerine okuduklarımızı çağırıyordu. Eğer imkanlar el verir ve yolunuz düşerse, kesinlikle pişman etmeyecek bir gezi olacağından eminim.

Burada geçirdiğimiz zamanın sonuna geldiğimizde, Ljubljana'yı geride bırakmak kolay olmadı. Rotamız ise Adriyatik kıyısındaki Trieste'ye doğru devam ediyordu. Bir sonraki yazımda, buradan Trieste'ye geçişimizi ve İtalya'nın bu rüya şehrini ele alacağım.



İkinci Beyniniz Sizi Yönetiyor Habilir: Bağırsak-Beyin Bağlantısının Gücü ROTA-FİT

Gün içinde bazen sebepsiz bir huzur, bazen de açıklayamadığınız bir gerginlik hissediyor musunuz? Bu dalgalanmaların kaynağı yalnızca zihniniz değil. Aslında hikaye çoğu zaman çok daha aşağıda, bağırsaklarınızda başlıyor.

Görünmeyen Hat: Beyin-Bağırsak Aksı

Beyin ile bağırsaklar arasında kesintisiz çalışan çift yönlü bir iletişim ağı vardır: Beyin-bağırsak aksı. Bu sistem yalnızca sindirimi değil; ruh halini, stres yanıtını ve hatta karar verme süreçlerini etkiler.

Bu iletişimin ana yollarından biri olan vagus siniri, bağırsaktan gelen sinyalleri adeta bir “hızlı hat” gibi doğrudan beyne taşır. Yani bağırsakta olan biten, düşündüğünüzden çok daha hızlı şekilde zihninize yansır.

Bağırsak: Kimyasal Bir Fabrika

Bağırsaklarımız yalnızca besinleri parçalamaz; aynı zamanda zihnimizi etkileyen güçlü kimyasallar üretir.

Örneğin serotoninin yaklaşık %90'ı bağırsakta sentezlenir. Yani iyi hissetmek sadece psikolojik değil, aynı zamanda biyokimyasal bir süreçtir.

Ayrıca:

- Kısa zincirli yağ asitleri (SCFA): Lifli besinlerden oluşur, beyin inflamasyonunu azaltır.
- Triptofan türevleri: Ruh halini düzenleyen serotonin üretimini yönlendirir.

Kısacası: Yedikleriniz sadece bedeninizi değil, duygularınızı da şekillendirir.





Psikodiyetetik: Zihin ve Tabağın Ortak Dili

Modern beslenme bilimi artık yalnızca “ne yediğimizi” değil, “nasıl yediğimizi” de önemsiyor. Bu yaklaşım psikodiyetetik olarak adlandırılıyor.

Günlük hayatta uygulaması oldukça basit:

- Renkli beslenin → Sebze ve meyve çeşitliliğini artırın
- Lif ekleyin → Tam tahıl, kurubaklagil, sebze ve meyve
- Fermente gıdalar → Yoğurt, kefir, turşu
- Omega-3 → Balık, ceviz, keten tohumu, chia
- Yavaşlayın → Ekransız, farkındalıklı yemek

Kaçınmanız gerekenler:

- Aşırı işlenmiş gıdalar
- Rafine şeker ve yapay tatlandırıcılar
- Düşük lifli beslenme
- Stresle yemek yeme alışkanlığı

Sonuçta, duygularımız bazen düşündüğümüz kadar soyut değildir. Bedenimiz, özellikle de bağırsaklarımız, zihnimizle sürekli konuşur. Bu konuşmanın tonunu ise büyük ölçüde biz belirleriz.

Ayın Önerisi: “Mutluluk Kasesi”

Bir kase (probiyotik) yoğurt + bir avuç yaban mersini + 2–3 tam ceviz + 3 yemek kaşığı yulaf.

Bu basit karışım; probiyotik ve prebiyotik etkisiyle bağırsak mikrobiyotasını destekler, dolaylı olarak ruh haline de katkı sağlar. İyi hissetmek bazen karmaşık çözümler değil, doğru alışkanlıkların bir araya gelmesidir!

07

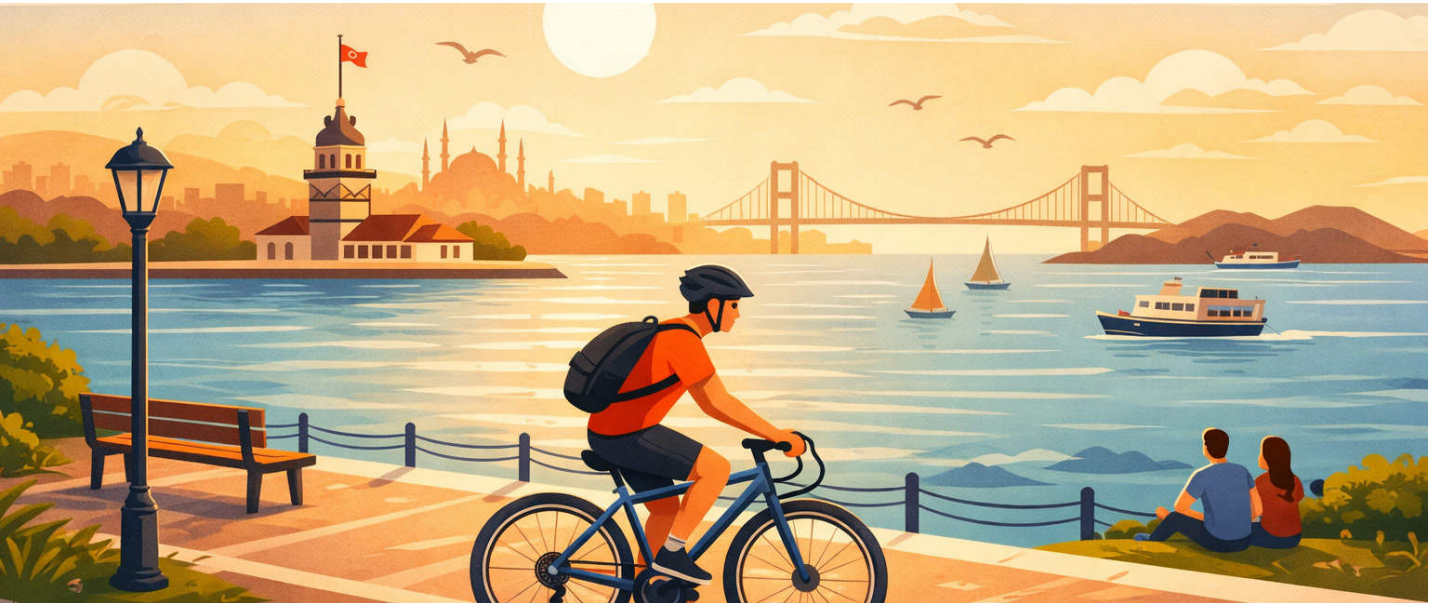
İki Teker Üzerinde Bir Pazar TARİHİN İZİNDE

Şehrin kalabalığı değişmezken, insan bazen iki tekerin üzerinde kendine küçük bir alan açar; bir rota, bir mola ve kısa bir kaçışla haftanın yükünü geride bırakır. Bazen şehirden çıkmadan da şehirden uzaklaşmak mümkündür. Bunun en sade yollarından biri, iki tekerin üzerine çıkmaktır. 3 Haziran, Dünya Bisiklet Günü olarak anılıyor. Ama bisiklet, bir günle sınırlanacak bir alışkanlık değil; daha çok, insanın kendine ayırdığı küçük bir alan gibi.

İkinci vakti... Şehrin en yoğun olduğu saatlerden biri. İnsanlar bir yerlere yetişmeye çalışırken, ben başka bir ritmin peşine düşerdim. İstanbul'da çalıştığım dönemde, pazar günleri benim için bu yüzden farklıydı. Pendik sahilinden bir bisiklet kiraladım, sahil hattını takip ederek yola çıkardım. Kartal, Maltepe, Bostancı, Feneryolu, Kalamış, Kurbağalıdere... Bu güzergâh sadece bir rota değildi. Aynı şehrin içinde, farklı hayatlara kısa kısa dokunduğum bir yoldu. Bazen hızlandım, bazen yavaşladım. Bazen durup adalara bakardım; bazen de hiç durmadan pedallardım.

Moda'da çimenlere uzanıp dinlendiğim olurdu. Kalamış'ta denize karşı içilen bir kahvenin, günün bütün yorgunluğunu aldığı zamanlar da... Bisikletin farkı belki de burada başlıyordu. Yürümek kadar yavaş değildi, araba kadar hızlı da değildi. Tam ortasında, insana hem hareket hem farkındalık sunan bir dengedeydi. Şehirde çoğu zaman gözümüzün önünden akıp giden hayat, bisikletle birlikte daha görünür hâle geliyordu. Bir bankta oturan yaşlı bir adam, sahilde koşan bir çocuk, balık tutan birinin sabrı... Hepsi aynı şehirdeydi ama çoğu zaman fark edilmiyordu. Bisiklet, bu detayları görünür kılıyordu. Belki de bu yüzden, bir ulaşım aracından çok daha fazlasıydı. Kimi zaman bir kaçış, kimi zaman bir arınma, kimi zaman da insanın kendisiyle kurduğu kısa bir yolculuk.

Günün sonunda bisikleti Fenerbahçe tarafında bırakır, Marmaray ile eve dönerdim. Fiziksel olarak yorulmuş ama zihinsel olarak hafiflemiş bir şekilde.



Ve çoğu zaman aynı şeyi düşünürdüm:
Şehrin karmaşası değişmiyor.
Ama insan, o karmaşanın içinde kendine küçük bir alan açabiliyor.
Belki de mesele, gitmek değil;
o alanı bulabilmek.

DUYURULAR



Üyemiz Bengi'nin Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi bünyesinde yürüttüğü doktora çalışmalarını başarıyla tamamlamasını gururla paylaşıyoruz!

Bengi'yi bu değerli başarısı için kutluyor, meslek hayatında başarılar diliyoruz!

09

ÖZEL GÜNLER

23
OCAK



Çınar Yeşil

Üyelik Komite Başkanımız Çınar dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

26
OCAK



Narin Güngör

Geçmiş Dönem Başkanımız Narin dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

AYIN TAKVİMİ

01

PZT	SAL	ÇAR	PE
29	30	31	
5	6	7	
12	13	14	ROF Ekip To
19 Toplantı Günü!	20	21	
26 İyi ki Doğdun Çınar! Toplantı Günü!	27	28	
2	3	4	

JANUARY.

2026

ER	CUM	CTS	PAZ
1	2	3	4
8	9	Yapay Zeka Çalışma Grubu	11
15 FIFE plantısı	16	17	18
22	23  İyi ki Doğdun Narin!	24	25
29	30	31	1
5	6	7	8

Evrensel
Rotary
Kulübü

