



BARIŞ VE ANLAŞMAZLIKLARIN
ÇÖZÜMÜ 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

NİSA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU
SAYI 08, ŞUBAT 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

1881-1938

Sevgi, Saygı ve Özlemle Anıyoruz



BU SAYIDA

01

EVRENSEL
AİLESİ



02

BAŞKAN
MEKTUBU

03

HABERLER

04

BİZDEN
MEKTUPLAR
EMRE VADI BALCI

05

YERYÜZÜ
NOTLARI
EREN ERDOĞAN ÇAM



06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
CANSU KÖK



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





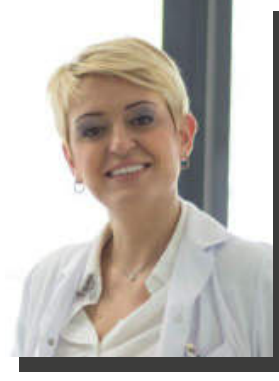
EVRENSEL AİLESİ



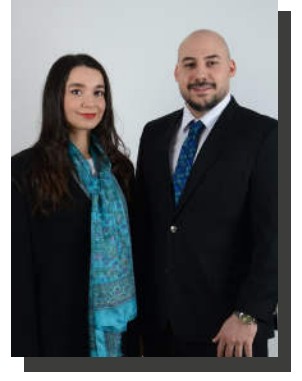
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırman & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



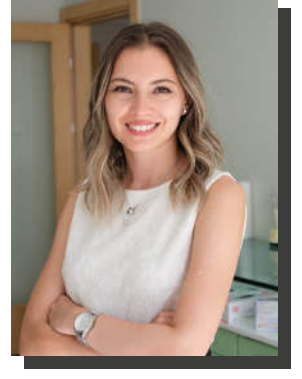
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



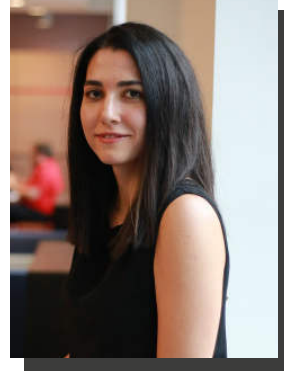
Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



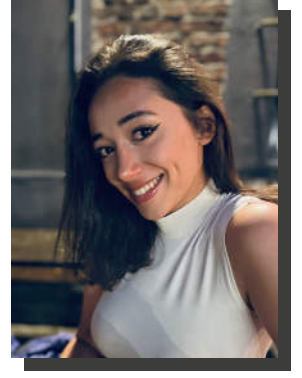
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



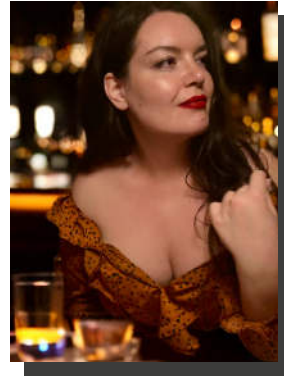
Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



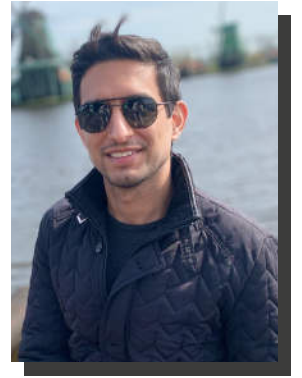
Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğaş Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



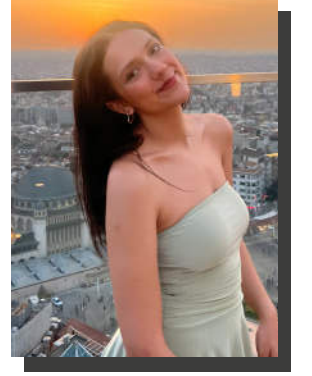
Üye
Bengi Sargin



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 temposunu sürdürdüğümüz Şubat ayında, hem kulübümüzün gelişimine katkı sunan adımlar attık hem de Rotary'nin ulusal ve uluslararası etkisini daha yakından hissettiğimiz bir dönemi birlikte yaşadık. Bu ay, eğitim, liderlik, barış ve dayanışma başlıklarının öne çıktığı; kulübümüzün görünürlüğünü ve bağlantılarını güçlendirdiği verimli bir ay oldu.

Şubat ayında bölgemiz ve Rotary dünyasından gelen haberler bizlere ilham verdi. Jamaika'daki afet sonrası dayanışma örnekleri, Pune Rotary Barış Merkezi'nin açılışı ve dijital liderlik programları, Rotary'nin yalnızca bugüne değil geleceğe de yatırım yaptığını bir kez daha gösterdi. Özellikle barış, gençlik ve liderlik eksenindeki bu gelişmeler, kulübümüzün de aynı vizyonla ilerlediğini hissettirdi.

Kulübümüz açısından ayın önemli başlıklarından biri, Ankara'daki Yeni Üye Uyum Kampı'na katılım oldu. Dostlarımızın kulübümüzü bu platformda temsil etmesi, üyelik gelişimi ve Rotary kültürünün güçlenmesi açısından çok kıymetliydi. Bunun yanında Bölge Eğitim Semineri'ne katılım ve burada üstlenilen yeni sorumluluklar da, kulübümüzün bölge içindeki etkinliğini ve geleceğe dönük liderlik iddiasını daha da görünür kıldı.

Şubat ayında bir yandan başarılarımızı kutladık, bir yandan da Rotary ailemizin acılarını paylaştık. Akademik başarı haberleri, özel gün kutlamaları ve uluslararası temsil anları bizleri gururlandırırken; kayıplarımız da dayanışmanın ve dostluğun değerini yeniden hatırlattı. Rotary'nin en güçlü yönlerinden biri de tam olarak budur: iyi günde de zor günde de birlikte olabilmek.

Sevgili dostlarım, Şubat ayı bize bir kez daha gösterdi ki; Rotary'de büyümek yalnızca proje üretmek değil, aynı zamanda öğrenmek, temsil etmek, bağ kurmak ve birlikte güçlenmektir. Gelin, bu birikimi ve heyecanı önümüzdeki aylara da aynı inançla taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Baturhan Keskintaş
2025–2026 Dönem Başkanı
Evrensel Rotary Kulübü

03

Muslavarazi Rotary
HABERLER





Değişim Yaratan Lider: Rotary'de Yeni Vizyon

Rotary International, uzun yıllara dayanan deneyimiyle öne çıkan Olayinka Hakeem Babalola'yı dönüşüm odaklı bir lider olarak tanıtıyor. 40 yılı aşkın Rotary deneyimine sahip olan Babalola, özellikle yenilikçi yaklaşımı ve etkili projeleriyle "oyun değiştirici" olarak anılıyor. Çocuk felciyle mücadele gibi küresel çalışmalarda da aktif rol aldı. Liderlik vizyonunu "kalıcı etki yaratmak" üzerine kuran Babalola, hem toplumsal değişimi hem de bireysel dönüşümü ön planda tutuyor. Afrika'dan seçilen ikinci Rotary başkanı olarak, üyeleri cesur adımlar atmaya ve yenilikçi çözümler üretmeye teşvik ediyor.



Dijital Mentorlukla Yeni Liderler Yetiştiriyor

Rotary International, Güney İskoçya Rotary E-Kulübü'nün genç liderleri destekleyen çevrim içi mentorluk programını öne çıkarıyor. Program, deneyimli Rotarianları genç profesyonellerle buluşturarak liderlik, etik ve kişisel gelişim alanlarında eğitim ve birebir destek sağlıyor. Farklı ülkelerden katılımcılar, uluslararası bağlantılar kurarken liderlik becerilerini geliştiriyor ve kendi projelerini hayata geçirme fırsatı buluyor. Bu model, dijital platformların gençleri güçlendirme ve küresel etki yaratma potansiyelini ortaya koyuyor.



Yalnızlığa Karşı Dayanışma: Bir Telefonun Gücü

Rotary International, Litvanya'da yalnızlıkla mücadele eden toplumsal girişimleri öne çıkarıyor. "Sidabrinė Linija" (Gümüş Hat) projesi, yaşlı bireyleri gönüllülerle telefon üzerinden buluşturarak duygusal destek ve sosyal bağ kurmalarını sağlıyor. Bu tür girişimler ve eğitim programları, ülkede intihar oranlarının düşmesine katkı sağlarken, ruh sağlığı konusunda farkındalığı artırıyor. Toplumsal bağların güçlendirilmesi ve damgalamanın azaltılması, daha sağlıklı ve dayanışmacı bir toplumun temelini oluşturuyor.



Mülteciler İçin Eğitimle Gelen Yeni Bir Başlangıç

Rotary International, Rotary Barış Bursiyeri Anne Kjær Bathel'in mülteciler için geliştirdiği eğitim modelini öne çıkarıyor. Bathel'in kurduğu ReDI School of Digital Integration, ücretsiz yazılım eğitimleri ve mentorluk desteğiyle binlerce mültecinin teknoloji sektöründe iş bulmasına katkı sağladı. 30 binden fazla kişiye ulaşan proje, sadece mesleki beceri kazandırmakla kalmayıp toplumsal uyum ve fırsat eşitliğini de destekliyor. Bu girişim, eğitim ve inovasyonun daha kapsayıcı ve barışçıl bir toplum oluşturmadaki gücünü gösteriyor.



Hindistan'da Yeni Rotary Barış Merkezi Açıldı

Dünya barışına olan bağlılığımızı bir adım öteye taşıyoruz! Rotary International ve Symbiosis International Üniversitesi iş birliğiyle, Hindistan'ın Pune kentinde yeni bir Rotary Barış Merkezi'nin açılışı gerçekleştirildi. Rotary Vakfı tarafından desteklenen merkez, Asya genelindeki deneyimli barış elçilerine; çatışma dönüşümü, sürdürülebilir kalkınma ve sosyal değişim gibi konularda bir yıllık profesyonel gelişim sertifika bursları sağlayacak. Rotary Vakfı Mütevellisi ve Maharashtra, Borivli Rotary Kulübü üyesi Bharat S. Pandya, konuyla ilgili şunları söyledi: "Hindistan'ın zengin çeşitliliği ve karmaşık sosyal yapısı sayesinde bu barış merkezi, çatışmaları empati ve yenilikçilikle yönetebilecek liderler yetiştirmek için eşsiz fırsatlar sunacak. Bu merkez, Asya'da diyalogu, anlayışı ve sürdürülebilir barışı güçlendirmeye kendini adanmış yeni nesil liderlerin yetişmesine vesile olacak." Yeni merkez, barış ve kalkınma çalışmaları alanında lisansüstü diploma almak üzere her yıl 40'a kadar Rotary Barış Bursiyerine ev sahipliği yapacak. Program; hükümetler, sivil toplum kuruluşları, eğitim kurumları, medya kuruluşları ve uluslararası ajanslar dahil olmak üzere barış ve kalkınma alanlarında deneyimi olan orta düzey profesyoneller için tasarlandı.

23

2430 Bölge
HABERLER





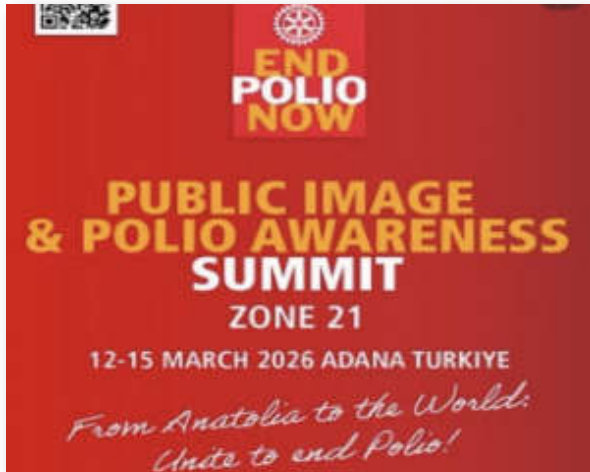
Uluslararası Rotary Dünya Başkanı'nın Ülkemize Ziyareti

28 Şubat 2026 - 01 Mart 2026 tarihleri arasından UR. Başkanı Francesco Arezzo Bölgemizi ziyaret etmiştir. Bu ziyaret kapsamında Anıtkabir ziyareti, Gökyay Satranç Müzesi ziyareti, Ankara Kalesi gezisi düzenlenmiştir. 01 MART 2026 tarihinde Ankara Emek Rotary Kulübü ev sahipliğinde Ankara Divan Otelinde geniş katılımlı bir akşam yemeği düzenlenmiştir. Gölbaşı Rotary Kulübü'nün kuruluşu, 2PHD rozetlerinin takdimi, hizmet projelerinin sürdürülebilirliği, toplumsal cinsiyet eşitliği, gençlik çalışmaları ve Rotary'nin dünyada yarattığı dönüşüm üzerine ilham verici paylaşımlar gerçekleştirilmiştir.



Acı Kaybımız: Akın Gökyay'ı Sonsuzluğa Uğurladık

UR 2430. Bölge 1989-1990 Dönem Guvernörü, Çankaya Rotary Kulübü'nün değerli büyüğü, vizyonuyla yolumuzu aydınlatan, iş insanı ve sanata/kültüre adanmış bir ömrün sahibi Sayın Akın Gökyay'ı kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşıyoruz. Sadece bir Rotaryen olarak değil; kurucusu olduğu Gökyay Vakfı Satranç Müzesi ile toplumumuza kazandırdığı kültürel miras ve beyefendi kişiliğiyle hepimizin kalbinde müstesna bir yer edinmiştir. Ailesine ve sevenlerine baş sağlığı diliyoruz.



Polio Farkındalık Zirvesi (Zone 21B)

Çocuk Felci Farkındalığı ve Kamuoyu İmajı Zirvesi 12-15 Mart tarihleri arasında Adana'da gerçekleştirilecektir. Bölge 21 Çocuk Felcini Şimdi Sonlandırma Koordinasyon Ekibi ile Bölge 21 Kamuoyu İmajı Ekibi tarafından ortaklaşa düzenlenecektir. Bu uluslararası etkinlik, çocuk felcinden arınmış bir dünyaya doğru son hamlede Rotary'nin liderliğini güçlendirmeye adanmıştır.



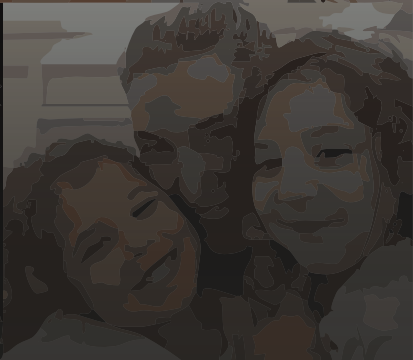
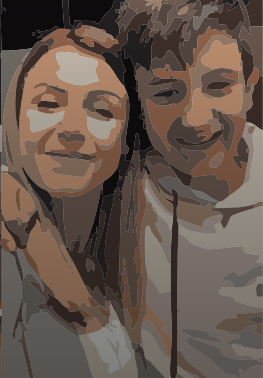
İyilik İçin Birleştiren Marteniçkalar Projesi

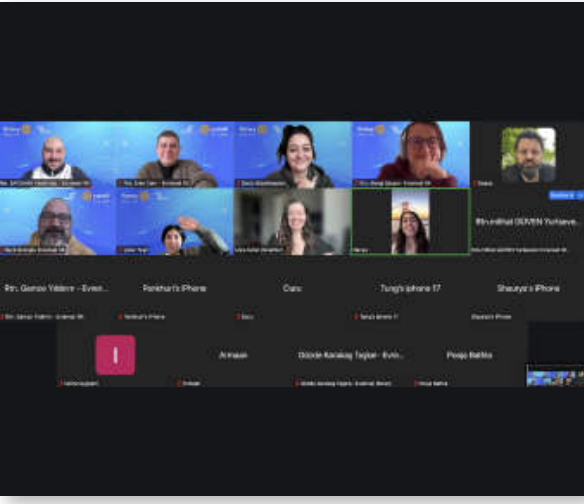
Eskişehir Gordion Rotary Kulübü, baharın gelişini iyilikle karşılamak amacıyla «İyilik İçin Birleştiren Marteniçkalar» ile kültürümüzde dostluğu, umudu ve yeni başlangıçları simgeleyen marteniçkaları bu yıl anlamlı bir sosyal sorumluluk projesine dönüştürdü. «İyilik İçin Birleşin» anlayışıyla hayata geçirilen Marteniçka Projesi, hem geleneksel bir değeri yaşatmayı hem de toplumsal dayanışmaya katkı sağlamayı amaçlamıştır. Her bir düğümünde bir dilek, her bir bağında umut olan marteniçkalar; iyiliğin çoğalmasına vesile olmuştur. Proje kapsamında elde edilecek gelir, kulübün toplum yararına gerçekleştireceği sosyal sorumluluk çalışmalarında kullanılacaktır. Böylece bir bileklik, birçok iyiliğe dönüşecektir.



Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER





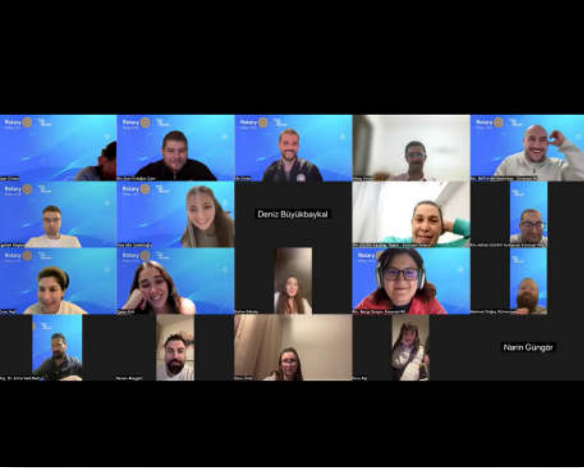
İklim Değişikliği Paneli

2 Şubat tarihinde, Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanımız Rtn. Ulya Aviral'in girişimiyle, iklim değişikliğinin farklı coğrafi bölgeler üzerindeki etkilerinin tartışılacağı çevrim içi bir panel projesinin temelleri atılmıştır. Proje, Hindistan'daki Rotary Club of Earth e-club ile kurulan iş birliği kapsamında başlatılmıştır.



Ankara Yeni Üye Uyum Programı

Kulübümüz üyelerinden ve misafir üyelerimizden Doğan, Deniz ve Yaren dostlarımız, 7 Şubat 2026 Cumartesi günü Ankara'da gerçekleştirilen Yeni Üye Uyum Kampı'na kulübümüzü temsilen katılmışlardır.



Mutat Toplantılar

Şubat ayı boyunca dört defa bir araya geldiğimiz mutata toplantılarımızda, ev sahipliği yapacağımız RYLA üzerine planlamalarımızı sürdürdük. Her toplantıda ekip olarak fikir alışverişinde bulunarak, hedeflerimizi daha net hale getirdik ve çalışmalarımızı devam ettirdik.



BÖGES

14 Şubat 2026 tarihinde kulübümüz başkanı Batuhan Keskintaş, Bölge Eğitim Semineri'ne (BÖGES) katılım sağlamıştır. Başkanımız, önümüzdeki dönem için Bölge Üyelik Geliştirme Komitesi Başkanlığı görevine seçilmiştir. Kendisini bu önemli görevinden dolayı tebrik ediyoruz.



BİZDEN MEKTUPLAR

Sevgili Evrensel Rotary Ailem,

Hayat bazen tek bir adımla yön değiştirir. Benim için o adım, mesleki birikimimi toplumsal faydayla taçlandırmaya karar verdiğimde atıldı. O günden bugüne "Kendinden Önce Hizmet" ilkesi, sadece bir sivil toplum vizyonu değil, hem bir akademisyen hem de bir aile babası olarak hayat yolumu aydınlatan temel bir pusula hâline geldi.

Akademik hayatım boyunca Yeni Medya ve İletişim alanında yürüttüğüm çalışmalar bana iletişimin özünü öğretti: Farklı sesleri ortak bir amaç etrafında buluşturabilmek. Bu süreçte gördüm ki; en kalıcı değişimler, kişisel ikballerin ötesine geçip "Hizmet Yoluyla Barış" idealine inanarak, el birliğiyle atılan adımlardan doğuyor. Rotary'nin yüksek ahlak standartları ve beşli özdenetim ilkeleri, bu noktada akademik disiplinimle mükemmel bir uyum yakalıyor.

Bu anlayışı Rotary çatısı altına taşımak, benim için doğal bir devamlılık oldu. Rotary'nin büyüklüğü, sadece köklü geçmişinde değil; mesleki başarıları, insani değerleri ve toplumsal sorumlulukları aynı potada eritebilmesinde yatıyor. İki çocuk babası olarak onlara bırakacağım en büyük mirasın, unvanlarımdan ziyade, Rotary çatısı altında dokunduğum hayatlar ve gerçekleştirdiğimiz sürdürülebilir projeler olacağına inanıyorum.

İletişim disiplini üzerine sürdürdüğüm yolculuğum bana geniş bir bakış açısı kazandırırken, Rotary'nin "Çeşitlilik, Hakkaniyet ve Dahiliyet" prensipleri bu bakışı çok daha anlamlı bir zemine oturttu. Benim için asıl önemli olan, bu birikimi akademik sınırların ötesine taşıyarak toplumun her kesimine dokunabilmek. Rotary'de tam da bu fırsatı görüyorum: Mesleki yolculuğumu, dünyada olumlu bir değişim yaratma idealiyle aynı çizgide buluşturmak.

Rotary çatısı altında olmak, öğrenme ve hizmet yolculuğumun en kıymetli boyutudur. Akademik dinamikler, bir babanın sorumluluk bilinci ve Rotary'nin evrensel değerleri burada sarsılmaz bir güç birliğine dönüşüyor. Bu değerlerin birleşimi, bana ve çevreme çok daha geniş bir hizmet alanı sunuyor.

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

En derin Rotaryen sevgi ve saygılarımla,
Rtn. Doç. Dr. Emre Vadi Balcı



“



”



35

Portsmouth YERYÜZÜ NOTLARI

Portsmouth, İngiltere'nin güney kıyısında yer alan ve tarih boyunca denizcilik gücünün merkezlerinden biri olmuş bir liman şehridir. Yerel halkın günlük dilinde "Pompey" olarak anılan bu şehir, yalnızca bir takma isimle değil, köklü denizcilik kültürü ve askeri geçmişiyle de kendini tanımlar. Royal Navy'nin en önemli üslerinden birine ev sahipliği yapan Portsmouth, İngiltere'nin denizden gelen gücünün stratejik merkezlerinden biri olmuştur.



Şehrin önemi özellikle II. Dünya Savaşı sırasında daha da belirgin hale gelmiştir. Portsmouth Limanı, 1944 yılında gerçekleştirilen Normandiya Çıkarması öncesinde Müttefik kuvvetlerin en kritik toplanma ve sevkiyat noktalarından biri olmuştur. On binlerce asker, yüzlerce gemi ve askeri ekipman bu limandan Fransa kıyılarına doğru yola çıkmıştır. Bu operasyon, Avrupa'nın Nazi işgalinden kurtuluş sürecini başlatan en önemli adımlardan biri olarak kabul edilir. Bu nedenle Portsmouth, yalnızca bir liman değil; savaşın seyrini değiştiren lojistik ve askeri planlamanın somut bir merkezidir.



Bu tarihsel mirasın izlerini günümüzde en güçlü şekilde Portsmouth Historic Dockyard bölgesinde görmek mümkündür. Burada sergilenen HMS Victory ve HMS Warrior gibi ikonik gemiler, İngiliz deniz gücünün tarihsel gelişimini somut bir şekilde gözler önüne serer. Limanın hemen yanında yükselen Spinnaker Tower ise şehrin modern yüzünü ve denizle kurduğu bağı panoramik olarak deneyimleme imkânı sunar.



Bu tarihsel ve askeri yoğunluğun içinde, şehirde yer alan Portsmouth Türk Şehitliği ayrı bir anlam taşır. Birinci Dünya Savaşı ve sonrasında İngiltere’de hayatını kaybeden Osmanlı askerleri ve denizcilerinin anısına düzenlenmiş bu alan, özellikle esir kampında hayatını kaybeden Osmanlı denizcilerinin mezarlarını barındırır. Türkiye’den kilometrelerce uzakta yer alan bu alan, iki ülke arasındaki tarihsel temasın ve savaşın insani boyutunun sessiz bir tanığıdır. Şehitlikte yer alan mezar taşları, yalnızca isimleri değil; bir dönemin zorlu koşullarını, uzak diyarlarda son bulan hayatları ve geride kalan hikâyeleri temsil eder.



Portsmouth bu yönüyle, bir yandan büyük ölçekli askeri operasyonların merkezi olurken, diğer yandan bireysel hikâyelerin ve kayıpların da somutlaştığı bir mekândır. Günümüzde Southsea ve Gunwharf Quays gibi bölgeler, şehrin canlı ve sosyal yüzünü ortaya koyar. “Pompey” ifadesi günlük yaşamın sıcaklığını yansıtırken, limanın derinliği ve şehirdeki anıt alanlar, bu coğrafyanın ne kadar katmanlı bir tarihe sahip olduğunu açıkça gösterir.



Portsmouth'un hikâyesi; deniz gücüyle şekillenen bir askeri merkezden, tarihini koruyarak yaşayan bir şehir kimliğine dönüşümün güçlü bir örneğidir. Bu yönüyle şehir, yalnızca İngiltere'nin değil, Avrupa'nın da askeri, kültürel ve insani tarihine ışık tutan önemli bir durak niteliğindedir.

Rtn. Eren Erdoğan Çam



Ne Zaman Yediğiniz,

Ne Yediğiniz Kadar Önemli: Krononütrisyon

ROTA-FİT

Çoğumuz sağlıklı beslenmeyi “ne yediğimizle” sınırlarız. Oysa bilim artık başka bir soruyu daha soruyor: “Ne zaman” yiyoruz? Çünkü vücudumuz yalnızca kaloriyle değil, zamanla da çalışan bir sistemdir.

İnsan bedeni, gün ışığı ve karanlık döngüsüne göre ayarlanmış bir biyolojik saate sahiptir. Bu sisteme sirkadiyen ritim denir. Krononütrisyon ise bu ritme uygun beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerini inceler.

Vücudunuz Tek Bir Saatten İbaret Değil

Vücudumuzda tek bir saat yoktur. Beyindeki hipotalamusta yer alan “merkezi saat” ışığa göre çalışırken; karaciğer, pankreas ve yağ dokusu gibi organların kendi “periferik saatleri” vardır. İlginç olan şu: Bu organlar ışığa değil, yemek saatlerine göre çalışır. Gece geç saatlerde yemek yemek, bu saatler arasında uyumsuzluk yaratır. Bu durum metabolizmanın “şaşırmasına” ve uzun vadede ağırlık artışı, insülin direnci ve yorgunluk gibi sonuçlara yol açabilir.





Aynı Yemek, Farklı Saatte Farklı Etki

Bilimsel çalışmalar gösteriyor ki:

- Sabah saatlerinde metabolizma daha hızlı çalışır.
- Akşam saatlerinde ise yavaşlar.

Yani aynı yemeği sabah ya da gece tüketmek, vücutta aynı etkiyi yaratmaz. Sabah yediğiniz besinler daha verimli kullanılırken, gece yenenler daha kolay depolanır.

Bilim Ne Öneriyor: Zamanlanmış Beslenme

Son yıllarda öne çıkan en etkili yaklaşımlardan biri: Erken zamanlı kısıtlı beslenme.

Bu modelde:

- Beslenme 8–10 saatlik bir pencereye sıkıştırılır (örneğin 08:00–16:00 / 18:00).
- Gece uzun bir “açlık ve onarım” süresi bırakılır.

Sonuçlar oldukça çarpıcı:

- Daha iyi kan şekeri kontrolü
- Artan insülin duyarlılığı
- Daha dengeli enerji seviyesi
- Daha iyi bir metabolik sağlık

Günlük Hayata Uygulama

Karmaşık kurallara gerek yok. Basitçe:

- Kahvaltıyı atlamayın, özellikle protein ekleyin.
- En doyurucu öğünü öğlen yiyin.
- Akşam yemeğini erkene alın ve hafif tutun.
- 20:00 sonrası atıştırmalıkları bırakın.

Ayın Mini Kuralı: “3 Saat Kuralı”

Uyumadan en az 3 saat önce yemek yemeyi bırakın.

Bu basit kural:

- Uyku kalitesini artırır.
- Gece kan şekeri dalgalanmalarını azaltır.
- Sabah daha dengeli bir açlık hissi sağlar.

Gün içinde ne yediğimiz kadar, vücudumuza ne zaman dinlenme fırsatı verdiğimiz de sağlığımızı belirler. Çünkü beden, doğru zamanda bırakılan bir öğünü sadece sindirmez... onu iyileşme fırsatına dönüştürür.

Rtn. Nehir Öztürk

27

Alfred Hitchcock:

Sinema, Psikoloji ve Kültürün Kesişim Noktası **TARİHİN İZİNDE**

20. yüzyıl sinemasının en etkileyici yönetmenlerinden biri olan Alfred Hitchcock, yalnızca gerilim ve psikolojik türün öncüsü değil, aynı zamanda sanat ile kültür arasındaki bağı derinlemesine işleyen bir anlatıcıdır. Hitchcock'un filmleri, izleyiciye yalnızca bir hikâye sunmaz; aynı zamanda insan doğasını, toplumsal yapıyı ve bilinçaltını sorgulatan çok katmanlı bir deneyim yaratır.

Hitchcock sinemasının en dikkat çekici yönlerinden biri, psikoloji ile kurduğu güçlü ilişkidir. Sigmund Freud'un psikanaliz kuramlarından etkilenen yönetmen, karakterlerin bilinçaltını görsel anlatımlarla yansıtır. Özellikle Spellbound filminde, rüya sahneleri ve semboller aracılığıyla gerçeklik ile bilinçaltı arasındaki sınır bulanıklaşır. Bu yönüyle Hitchcock, sürrealist sanatın sinemadaki temsilcilerinden biri olarak da değerlendirilebilir.

Onun filmlerinde teknik unsurlar yalnızca estetik bir tercih değil, anlamın taşıyıcısıdır. Kamera açıları, ışık-gölge kullanımı ve ses efektleri, izleyiciyi hikâyenin içine çeken güçlü araçlara dönüşür. Örneğin Rear Window filminde voyeurizm teması, karakterin pencereden bakışı üzerinden izleyiciye aktarılır; böylece izleyici de bu "gözlem" eyleminin bir parçası hâline gelir. Aynı şekilde Psycho filminde her detay, kostümlerden kamera hareketlerine kadar, karakterlerin psikolojik durumlarını sembolize eder.

Hitchcock'un sineması aynı zamanda toplumsal eleştiriler içerir. The Birds filminde doğa ile insan arasındaki gerilim, modern toplumun bencilliğine bir tepki olarak yorumlanabilir. Kadın-erkek ilişkileri, güç dengeleri ve toplumsal roller de onun filmlerinde sıkça işlenen temalar arasındadır. Bu yönüyle Hitchcock, sanatçının topluma ayna tutma görevini başarıyla yerine getirir.

Teknik açıdan bakıldığında ise Hitchcock, sinema diline yenilikler kazandıran bir öncüdür. Rope filminde kesintisiz çekim tekniğiyle zaman ve mekân algısını dönüştürürken, Vertigo ile kamera hareketleri aracılığıyla izleyicinin duygu durumunu doğrudan etkileyen bir anlatım kurar. Bu yenilikçi yaklaşım, onun sinemayı yalnızca bir anlatı aracı değil, aynı zamanda deneyimsel bir sanat formu olarak gördüğünü gösterir.

Sonuç olarak Alfred Hitchcock'un sineması, sanat ve kültürün iç içe geçtiği güçlü bir ifade alanıdır. Onun filmleri; psikoloji, toplum ve estetik unsurları bir araya getirerek izleyiciye yalnızca bir hikâye değil, aynı zamanda düşünsel bir yolculuk sunar. Hitchcock'u özel kılan da tam olarak budur: izleyiciyi yalnızca izleyen değil, düşünen ve sorgulayan bir özneye dönüştürmek.

Rtn. Cansu Kök

DUYURULAR



Değerli üyemiz Berk'in yüksek lisans başvurusu kabul oldu!

Yüksek lisans çalışmalarını Ege Üniversitesi, Kurumsal Yönetişim ve Liderlik bölümünde sürdüreceğ değerli dostumuz Berk'i kutlar, başarılar dileriz!

09

ÖZEL GÜNLER

24

ŞUBAT



Doğaç &
Elif

Değerli üyemiz Doğaç dostumuz ve kıymetli eşi Elif'in evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

Gülnerman

10

AYIN TAKVİMİ

02

PZT	SAL	ÇAR	PE
26	27	28	
2 Toplantı Günü! İklim Değişikliği Paneli	3	4	
9 Toplantı Günü!	10	11	
16 Toplantı Günü!	17	18	
23 Toplantı Günü!	24 Mutluluklar Doğaç ve Elif!	25	
2	3	4	

FEBRUARY.

2026

ER	CUM	CTS	PAZ
29	30	31	1 Rotaract İş Birliği Çalışmaları Başlatıldı
5	6	7 Ankara Yeni Üye Uyum Kampı	8
12	13	14 BÖGES'e Katılım	15
19	20	21	22
26	27	28	1
5	6	7	8

