

EVRENSEL

BAŞKAN MEKTUBU

MART, 2026



SU VE
SANİTASYON 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 09, MART 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

BENGI SARGIN

05

YERYÜZÜ
NOTLARI

NISA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
CANSU KÖK



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





EVRENSEL AİLESİ



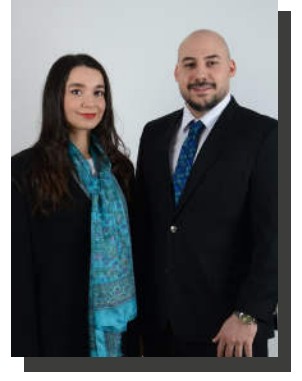
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



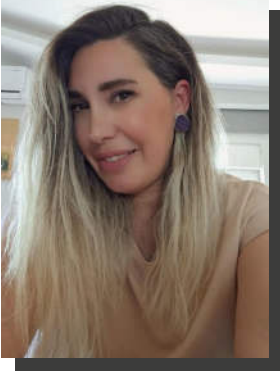
UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırman & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



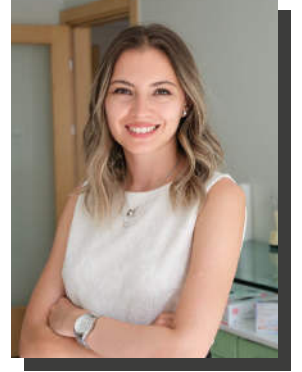
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



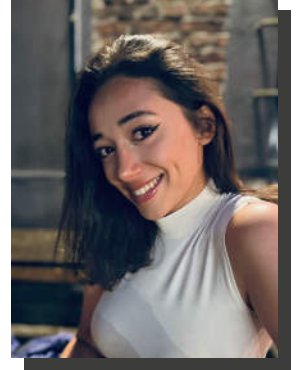
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



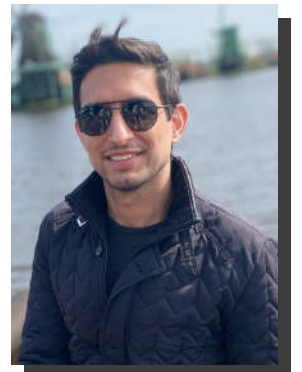
Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğaş Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



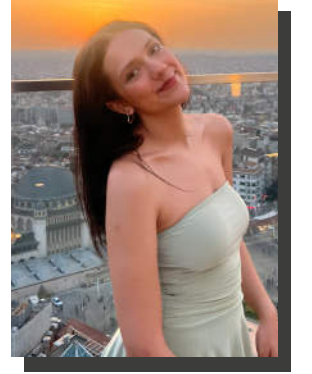
Üye
Bengi Sargin



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,

Mart ayı kulübümüz için gerçekten kilit bir ay oldu. Hem Guvernör ziyaretimizi gerçekleştirdik hem de uzun süredir büyük emek verdiğimiz RYLA sürecini çok güçlü bir hazırlıkla olgunlaştırdık. Bu ay, kulübümüzün hem kurumsal kapasitesini hem de gençliğe dokunan vizyonunu en net şekilde ortaya koyduğu dönemlerden biri olarak hafızamızda yerini aldı.

Guvernör ziyaretimiz, dönem boyunca attığımız adımları birlikte değerlendirdiğimiz, kulübümüzün projelerini, komite yapılanmasını ve gelecek vizyonunu görünür kıldığımız çok kıymetli bir buluşma oldu. Yapay zekâ çalışmaları, sağlık buluşmaları, Rotaract yapılanması, uluslararası iş birlikleri ve üyelik gelişimi gibi başlıklarda geldiğimiz noktayı paylaşmak, Evrensel Rotary Kulübü'nün ne kadar dinamik ve üretken bir yapıya sahip olduğunu bir kez daha göstermiş oldu.

Ancak Mart ayının en özel başarısı hiç kuşkusuz 176. RYLA oldu. "Dijital Ufuklar, Evrensel Liderler" başlığıyla ve "AI Çağında Etik, Vizyoner ve İnsani Liderlik" temasıyla hazırladığımız bu program, yalnızca bir gençlik etkinliği değil; kulübümüzün geleceğe bıraktığı çok güçlü bir izdi. RYLA'yı sadece organize etmedik; büyük bir titizlik, yüksek bir inanç ve güçlü bir ekip ruhuyla hayata geçirdik. Gençlerin etik karar alma, insan odaklı teknoloji, liderlik, iletişim ve toplumsal etki alanlarında gelişimini merkeze alan bu programı büyük bir başarıyla tamamlamış olmak hepimiz adına gerçek bir gurur kaynağıdır. Bu başarıda emeği geçen tüm komite üyelerimize, konuşmacılarımıza, destek veren dostlarımıza ve süreci sahiplenen kulüp ailemize yürekten teşekkür ediyorum.

Mart ayı boyunca Polio Zirvesi, yeni üye alım törenimiz ve kulübümüzün bölge içindeki görünürlüğünü artıran gelişmeler de bize ayrıca güç verdi. Tüm bu çalışmalar, Evrensel Rotary Kulübü'nün sadece bugünü yöneten değil, geleceği de inşa eden bir kulüp olduğunu bir kez daha ortaya koydu.

Sevgili dostlarım, Mart ayı bize bir kez daha gösterdi ki; doğru ekip, ortak vizyon ve samimi emek bir araya geldiğinde çok büyük işler başarmak mümkün. Gelin, bu ivmeyi ve bu özgüveni dönemin kalan aylarına da birlikte taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Batuhan Keskintaş
2025-2026 Dönem Başkanı

Evrensel Rotary Kulübü

03

Muslavarazi Rotary
HABERLER





Barış İçin Yapay Zekâ: Yeni Bir Yaklaşım

Rotary International, yapay zekâyı barış ve sürdürülebilir kalkınma için kullanan Rotary Barış Bursiyeri Branka Panic'in çalışmalarını öne çıkarıyor. Balkan çatışmalarından edindiği deneyimle yola çıkan Panic, AI for Peace adlı oluşumu kurarak yapay zekânın insani yardım, insan hakları ve çatışma önleme alanlarında etik şekilde kullanılmasını hedefliyor. Yapay zekâ; diyalog kurma, dil engellerini aşma ve farklı sesleri güçlendirme gibi süreçlerde barışa katkı sağlarken, veri güvenliği gibi riskler de dikkatle ele alınıyor. Panic'e göre yapay zekânın geleceği yalnızca uzmanlara bırakılmamalı; kapsayıcı bir yaklaşım benimsenerek daha adil ve güvenli bir dünya inşa edilmelidir.



Başarı Paylaştıkça Büyür

Rotary International, kadınların güçlendirilmesine yaptığı katkılar nedeniyle Mayan Raslan'ı 2026 Sylvia Whitlock Liderlik Ödülü ile onurlandırdı. Rotary Club of Cairo Royal üyesi olan Raslan, özellikle kadınların liderlikte daha fazla yer alması için projeler geliştirdi ve Rotary'de kadın katılımını artırdı. Kurduğu kadın güçlendirme yapıları sayesinde mikro kredi, mesleki eğitim ve kariyer desteği sağlanırken, sürdürülebilir projelerle uzun vadeli etki hedeflendi. Raslan'ın liderliğinde hayata geçirilen okul projesi gibi çalışmalar, yüzlerce öğrenciye ulaşarak kalıcı sosyal fayda yarattı.



Geleceğin Liderleri: Gençlerden Küresel Etki

Rotary International, 30 yaş altı altı genç lideri "Yarının Şampiyonları" olarak ödüllendirerek sosyal değişime katkılarını onurlandırdı. Kolombiya'dan Hindistan'a kadar farklı ülkelerden seçilen bu gençler; eğitim, kapsayıcılık, ruh sağlığı ve toplumsal kalkınma alanlarında yenilikçi projeler geliştirdi. Sağır topluluğunda liderliği güçlendiren programlardan kırsal okulların iyileştirilmesine, ruh sağlığı farkındalığından ilk yardım eğitimlerine kadar birçok alanda somut etkiler yarattılar. Bu genç liderler, yerelden başlayan çözümlerin küresel ölçekte güçlü değişimler yaratabileceğini gösteriyor.



Genç Liderlerden Topluma Güçlü Dokunuş

Rotary International, 30 yaş altı altı genç lideri toplumsal etki ve gençlik güçlendirme alanındaki çalışmalarıyla onurlandırdı. Kolombiya, Uganda, Filipinler, ABD, İtalya ve Hindistan'dan gelen bu gençler; eğitim, kapsayıcılık, ruh sağlığı ve toplumsal gelişim alanlarında yenilikçi projeler geliştirdi. Sağır topluluklar için eğitim programlarından okul altyapısının iyileştirilmesine, ruh sağlığı farkındalığından ilk yardım eğitimlerine kadar birçok alanda somut başarılar elde edildi. Bu örnekler, yerel çözümlerin küresel ölçekte güçlü ve sürdürülebilir etki yaratabileceğini ortaya koyuyor.



Şiddetten Güce: Başkalarına Yol Gösteren Bir Hikâye

Rotary International, aile içi şiddet mağduru bir kadının yaşamını değiştirerek başkalarına destek olma yolculuğunu paylaşıyor. Yıllarca süren istismardan kurtulan bu kadın, yaşadıklarından güç alarak danışmanlık alanında uzmanlaştı ve şiddet mağdurlarına destek olmaya başladı. Aynı zamanda, şiddetin döngüsünü kırmak için failerle de çalışıyor. Rotary'ye katılması, ona hem güçlü bir destek ağı hem de farkındalık yaratma imkânı sağladı. Düzenlediği etkinliklerle mağdurlara umut ve rehberlik sunuyor. Bu hikâye, dayanıklılık ve toplumsal desteğin, acıyı anlamlı bir amaca dönüştürebileceğini gösteriyor.



Sayıların Ötesinde Bir Mücadele: Nijerya'da Anne Sağlığı

Rotary Foundation destekli "Together for Healthy Families" programı, Nijerya'da yüksek anne ve yenidoğan ölüm oranlarını azaltmayı hedefliyor. Toplum temelli çalışmalar ve sağlık personeline verilen eğitimlerle, ailelerin sağlık hizmetlerine erişimi artırılıyor ve bakım kalitesi güçlendiriliyor. Ekiti eyaletinde yaşanan zorlu bir doğum vakasında, eğitim almış bir sağlık çalışanının müdahalesi ve doğru yönlendirme sayesinde hem anne hem de ikiz bebekler hayata tutundu. Bu örnek, her istatistiğin ardında gerçek hayatlar olduğunu hatırlatırken, Rotary'nin insan odaklı çalışmalarının yarattığı somut etkiyi gözler önüne seriyor.



Temiz Suya Erişim: Hayatları Değiştiren Projeler

Rotary International ve Rotaract kulüpleri, dünya genelinde temiz suya erişimi artırmak için barajlar, yağmur suyu toplama ve arıtma sistemleri gibi sürdürülebilir çözümler geliştiriyor. Bugün 2 milyardan fazla insanın güvenli içme suyuna ulaşamadığı düşünüldüğünde, bu çalışmalar yalnızca sağlık değil, eğitim ve yaşam kalitesi açısından da hayati önem taşıyor. Gana'nın Ashanti bölgesinde yürütülen bir projede, Rotary Foundation desteğiyle okullara temiz su ve hijyen altyapısı kazandırıldı; tuvaletler, su kuyuları ve kız öğrenciler için özel alanlar inşa edilerek 6.000'den fazla kişinin yaşamı iyileştirildi. Benzer şekilde Meksika'da yağmur suyu toplama sistemleri, Kenya'da kum barajları ve Dominik Cumhuriyeti'nde kurulan su arıtma tesisi gibi projeler, binlerce insanın sağlıklı suya erişmesini sağladı. Bu girişimler, temiz suyun yalnızca temel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda eğitimden toplumsal eşitliğe kadar pek çok alanda dönüşüm yaratan bir güç olduğunu gösteriyor.

23

2430 Bölge
HABERLER





Mersin Üye Uyum Kampı – 1-2 Kasım

Rotary üyelerini bir araya getiren Mersin Üye Uyum Kampı, 1-2 Kasım 2025 tarihlerinde gerçekleştirilecektir. Etkinliğe ev sahipliğini Toros Rotary Kulübü yapacaktır ve kamp Divan Otel'de düzenlenecektir. Kamp, yeni üyelerin Rotary kültürünü öğrenmeleri, deneyim paylaşımları ve kulüp bağlarını güçlendirmeleri için eşsiz bir fırsat sunuyor.



Public Image & Polio Awareness Summit, Adana 2026

Rotary'nin "İnsanlar Birleşir, Kalıcı Değişim Yaratır" vizyonu doğrultusunda düzenlenen Public Image & Polio Awareness Summit, 2026 yılında Adana'da geniş katılımı ile gerçekleştirildi. Zirve, Rotary'nin toplumsal imajını güçlendirme ve çocuk felciyle mücadelede farkındalığı artırma hedeflerini bir araya getirdi. Alanında uzman konuşmacılar ve Rotary liderlerinin katkılarıyla, kulüplerin kamuoyu ile daha güçlü bağ kurmasına yönelik stratejiler ele alınırken, End Polio Now çağrısı yeniden vurgulandı. Rotary'nin onlarca yıllık kararlı çalışmaları sayesinde çocuk felci vakalarının %99,9 oranında azaltılmış olması, zirvenin en güçlü mesajlarından biri oldu. Zirve, sadece bir farkındalık etkinliği olmanın ötesinde; Rotary'nin küresel etkisini yerelde büyütme kararlılığının somut bir göstergesi olarak hafızalarda yer aldı.



RotaÖykü Yarışması

Kültür Sanat Bölge Ana Komitesi tarafından bölgemizde ilk kez hayata geçirilen RotaÖykü Yarışması'nın Ödül Töreni organizasyonu, Guvernörümüz Can Çığırın'ın takdirleriyle Ankara Kent Rotary Kulübü tarafından üstlenilmiştir. Rotary'nin 7 odak alanı temasıyla, genç yeteneklerin hikâyelerini keşfetmek amacıyla düzenlenen yarışmada dereceye giren eserler; kulüplerimizin önerdiği isimlerden oluşan Kent Jürileri ve ardından Büyük Jüri değerlendirmesi sonucunda belirlenmiştir. Kazanan yazarların ödülleri kavuşacağı tören, 16 Mart 2026 Pazartesi günü saat 19.30'da Ankara'da gerçekleştirilmiştir. Bu değerli organizasyon, Rotary'nin topluma hizmet anlayışının yalnızca sosyal projelerle sınırlı kalmayıp, kültür ve sanat alanında da güçlü bir şekilde varlık gösterdiğinin önemli bir göstergesidir.



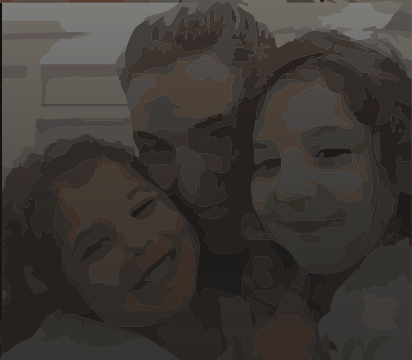
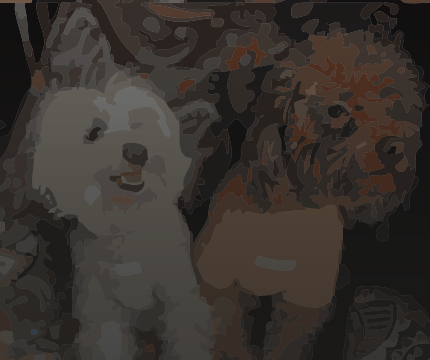
Adana Seyhan Rotary Kulübü'nden Anlamlı Proje

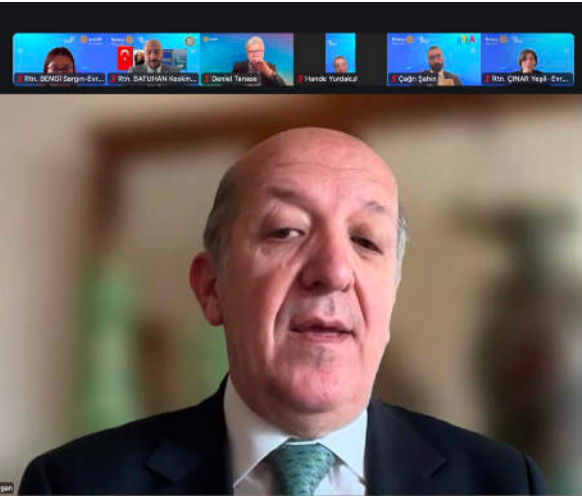
Adana Seyhan Rotary Kulübü, dönem başından beri planladığı anlamlı sosyal sorumluluk projesini başarıyla tamamladı. 12 Ocak'ta düzenlenen ve yaklaşık 500 bilet satışıyla yoğun ilgi gören Hatay Medeniyetler Korosu konserinden elde edilen gelirle, Hatay'da ihtiyaç sahibi vatandaşlara 80 adet tekerlekli sandalye aküsü ve 80 adet Ramazan kolisi ulaştırıldı. Akülerin teslimiyle birlikte araçların yeniden kullanılabilir hale gelmesi, projenin somut etkisini ortaya koydu. Bu projeye destek veren tüm bağışçılara ve emeği geçen Seyhan Rotary ailesine teşekkür ederiz.



Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER



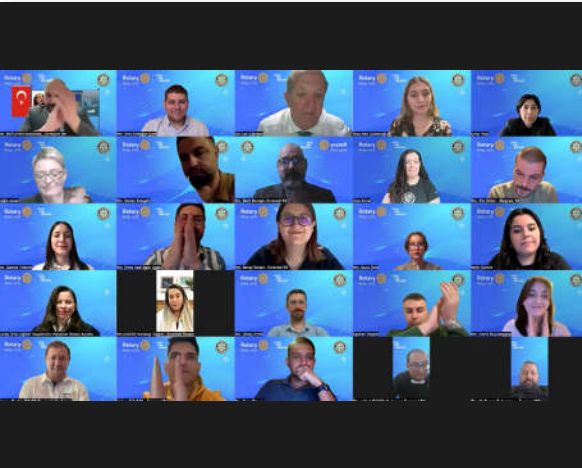
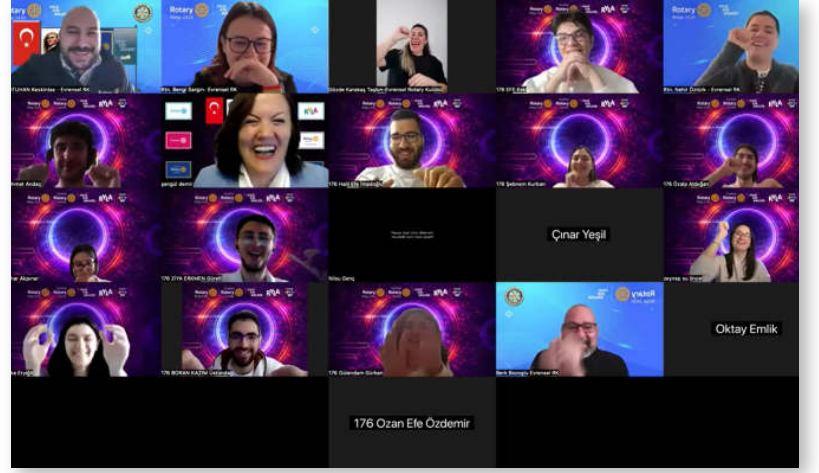
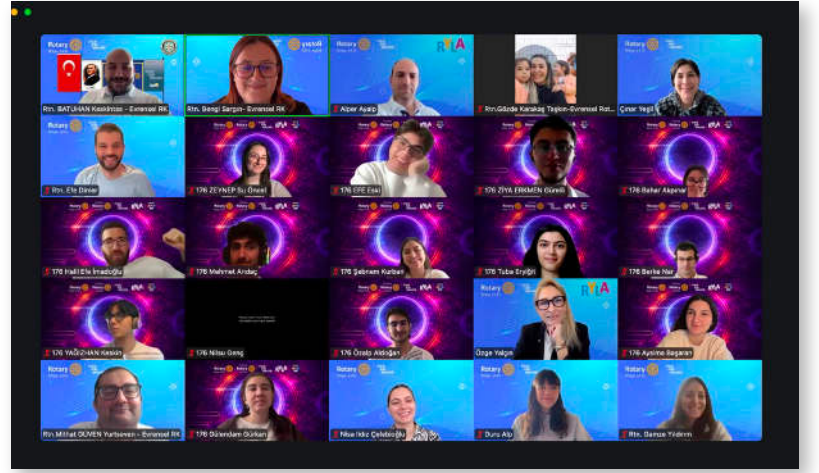


176. RYLA

Kulübümüz tarafından organize edilen 176. RYLA (Rotary Youth Leadership Awards) programı, “AI Çağında Etik, Vizyoner ve İnsani Liderlik” temasıyla 26–29 Mart 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

“Dijital Ufuklar, Evrensel Liderler” başlığıyla düzenlenen bu programda genç katılımcılar; yapay zekâ çağında liderlik, etik karar alma, küresel sorumluluk ve insan odaklı teknoloji gibi konularda uluslararası konuşmacılar ve interaktif oturumlarla bir araya geldiler. Program, gençlerin vizyoner liderlik becerilerini geliştirmeyi ve Rotary’nin genç liderlik vizyonunu güçlendirmeyi hedeflemektedir.

176. RYLA’da bizleri yalnız bırakmayan Guvernörlerimiz, Rotaryenlerimiz, Rotaractlarımız, RYLA Katılımcılarımız ve Kulüp Üyelerimize çok teşekkür ederiz!



Guvernör Ziyareti

Mart ayının önemli gelişmelerinden biri, kulübümüze gerçekleştirilen Guvernör ziyareti oldu. Bu ziyaret kapsamında kulübümüzün yürüttüğü çalışmalar, hedefleri ve dönem içerisindeki faaliyetleri üzerine değerlendirmeler yapıldı. Aynı zamanda bu buluşma, kulübümüz açısından hem motivasyon sağlayan hem de gelecek dönem vizyonunu güçlendiren değerli bir temas niteliği taşıdı. Guvernör ziyaretimiz vesilesiyle 5 değerli dostumuzu kulübümüze üye olarak kazandırdık.

Başta dönem Guvernörümüz Can Çığırman ve Ekibine ve katılım gösteren tüm üyelerimize ve aday üyelerimize teşekkür ederiz!



BİZDEN MEKTUPLAR

Değerli Evrensel Rotary Ailem,

2022-2023 döneminde Ankara Kızılay Rotaract Kulübü'nde başladığım Rotaract yolculuğum, bugün Evrensel Rotary Kulübü çatısı altında büyük bir gurur ve mutlulukla devam ediyor.

Rotaract üyeliğim süresince, Bölge çapında önemli bir etki yaratan DEI Konferansı'nda aday üye olarak konuşmacı olma fırsatı buldum. Bu deneyim, Rotary'nin temel değerlerinden biri olan çeşitlilik, eşitlik ve kapsayıcılığın sahada nasıl hayat bulduğunu bizzat deneyimlememi sağladı. O dönem düzenlenen Konferansta Uluslararası Hizmetler ve Vakıf Komitesi Canlı Başkanlığı ödülünü kazandım ve kulübüme sadece Uluslararası Hizmetler ve Vakıf Komitesi kapsamında 3 ödül kazandırmanın gururunu yaşadım.

2023-2024 döneminde ise Uluslararası Rotary ruhunu daha yakından tanımak adına Almanya'da Munich International Rotaract Kulübü'nde misafir üye olarak bulundum. Toplantılara aktif katılım sağladım ve bir toplantıda konuşmacı olarak Türk Rotary'sini, Rotaract yapılanmasını ve kendi kulübümdeki deneyimlerimi paylaşma fırsatı buldum. Bu deneyim, Rotary'nin gerçekten sınırları aşan bir dostluk ve hizmet ağı olduğunu bir kez daha gösterdi.

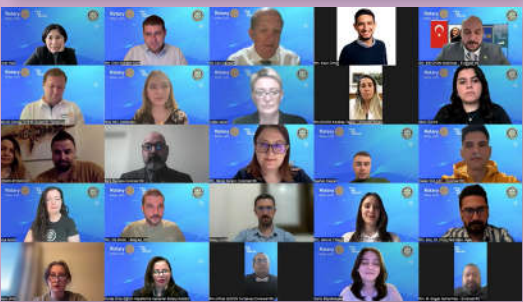
Tüm bu yolculuğun ardından yolum Evrensel Rotary Kulübü ile kesişti. Kulübümüze katıldığım ilk andan itibaren samimi ve sıcak bir aile ortamı ile karşılaştım. Birlikte kısa sürede harika işlere imza attık. Fiziksel olarak bir arada olamasak da kalben ne kadar yakın olduğumuzu hissettim. Bu süreçte anladım ki gerçek mesafeler kilometrelerle değil, yüreklerle ölçülüyor.

Bugün kulübümde aktif görev almaya özen gösteriyor, "Kendinden Önce Hizmet" anlayışını daha geniş bir etki alanında yaşama fırsatı buluyorum. Özellikle kulübümüzün online toplantı yapısı, yoğun iş tempom ve sık yurt içi/ yurt dışı seyahatlerim göz önüne alındığında benim için büyük bir avantaj sağlıyor ve Rotary'den kopmadan katkı sunabilmemi mümkün kılıyor.

Rotary benim için sadece bir sivil toplum kuruluşu değil; gelişim, etki ve anlamlı bağlar kurma yolculuğu. Bu yolculuğun bir parçası olmaktan ve Evrensel Rotary Kulübü'nün bir üyesi olmaktan büyük mutluluk ve onur duyuyorum.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla.

Rtn. Dr. Bengi Sarıgün



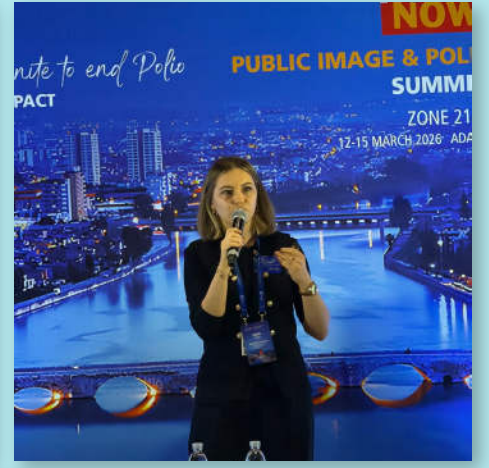
25

Kurumsal İletişim ve Çocuk Felci Farkındalık Zirvesi YERYÜZÜ NOTLARI

Adana'da gerçekleştirilen Kurumsal İletişim ve Çocuk Felci Farkındalık Zirvesi'ne katılmak, benim için yalnızca uluslararası bir Rotary etkinliğinde yer almak değil; aynı zamanda son derece ilham verici ve anlamlı bir deneyimdi.

Farklı ülkelerden gelen, aynı amaca gönül vermiş Rotaryenlerle ve konuklarla bir arada olmak bana bir kez daha şunu hatırlattı: Kendi konfor alanlarımızdan katkı sağlamak görece daha kolay olsa da, bu bağlılığı yıllar boyunca sürdürebilmek asıl zorluk. Bu, "End Polio Now- Çocuk Felcine Son" mottomuza olan inancımızın eksikliğinden değil; dünyada dikkat bekleyen pek çok acil konunun varlığından kaynaklanıyor. Ancak bu zirve, ortak kararlılığımızın ne kadar güçlü olduğunu açıkça ortaya koydu.





Oturumlar boyunca ilham verici konuşmaları dinleme, fikir alışverişinde bulunma ve etkimizi nasıl artırabileceğimizi değerlendirme fırsatı buldum. Benim için en çarpıcı çıkarımlardan biri, hikâyemizi nasıl anlattığımızın önemi oldu. Çünkü, katılan çok değerli konuşmacılarımızın da vurguladığı gibi, iletişim yalnızca bilgi aktarmak değil; bağ kurmak, harekete geçirmek ve misyonumuzu insanların gerçekten hissedebileceği bir hale dönüştürmektir.

Ayrıca farkındalık, savunuculuk ve özellikle sürdürülebilir bağış toplamının küresel ölçekte birlikte nasıl ilerlemesi gerektiğini görmek çok değerliydi. Bağışlarımızın yalnızca yerel bir çaba olmaktan çıkıp, sürekli ve koordineli bir küresel harekete dönüşmesi gerektiği fikri tüm katılımcılar tarafından benimsenmiş olmalı diye düşünüyorum.



Tüm bunların ötesinde, bu deneyimi özel kılan en önemli şey birlik ve aidiyet duygusuydu. Kurduğumuz bağlantılar, yaptığımız paylaşımlar ve çocuk felcinin tamamen ortadan kaldırılmasına gerçekten çok yakın olduğumuza dair ortak inanç, bu deneyimi unutulmaz kıldı.

Adana'dan motivasyonum yenilenmiş ve pek çok yeni fikirlerle ayrıldım. Daha da önemlisi, birlikte tutku, iş birliği ve kararlılıkla çocuk felcini tamamen ortadan kaldıracğımıza olan inancım çok daha güçlendi.

Bu organizasyonun fikir babası olan Zon 21 B Kurumsal İletişim Koordinatörü Altan Arslan'a ve tüm ekibi adına kabul etmesi için Komite Başkanı Yaşar Yiğit'e teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Rtn. Nisa Ildiz Çelebioğlu

ARPIC 23-26 Zone 21B

Evrensel Rotary Kulübü, D2430, Türkiye



Bağırsak Dostlarınızı Tanıyın:

Probiyotik, Prebiyotik ve Simbiyotik Gücü?

ROTA-FIT

Bağırsaklarımızda yaşayan trilyonlarca mikroorganizma, sadece sindirimi değil; bağışıklık sistemimizi, enerji düzeyimizi ve hatta ruh halimizi etkileyen görünmez bir orkestrayı yönetir. Modern beslenme bilimi artık bu mikrobiyal dünyayı sağlığın merkezinde konumlandırıyor. İyi haber şu: Bu sistemi doğru besleyerek yönlendirmek mümkün.

Üçlü Güç: Kim Ne Yapar?

- **Probiyotikler:** Canlı faydalı bakterilerdir. Bağırsakta yerleşerek zararlı mikroorganizmaların çoğalmasını engeller, bağırsak bariyerini güçlendirir ve bağışıklığı destekler.
- **Prebiyotikler:** Bu bakterilerin besinidir. Sindirilemeyen lifler sayesinde kısa zincirli yağ asitleri (özellikle bütirat) üretilir; bu da hem bağırsak hem beyin sağlığı için kritik rol oynar.
- **Simbiyotikler:** Probiyotik ve prebiyotiklerin birlikte alındığı kombinasyonlardır. Birlikte kullanıldıklarında etkileri belirgin şekilde artar.

Günlük Hayatta Nasıl Uygulanır?

Aslında düşündüğünüzden çok daha kolay:

- Probiyotik kaynaklar: Yoğurt, kefir, ev yapımı lahana turşusu, boza, tarhana, peynir
- Prebiyotik kaynaklar: Sarımsak, soğan, pırasa, muz, yulaf, kurubaklagiller, yer elması, enginar, kuşkonmaz, keten tohumu, elma, tam tahıllı ürünler
- Basit simbiyotik örnekler: Yoğurt + muz, Kefir + yulaf, Tarhana + sarımsak.





Neden Bu Kadar Önemli?

Bu üçlü birlikte çalıştığında:

- Bağırsak bariyerini güçlendirir.
- Sindirim sorunlarını azaltır.
- Bağışıklık sistemini dengeler.
- Ruh hâli ve stres yanıtını olumlu etkiler.

Hatta son yıllarda bu etki “psikobiyotik” kavramı ile tanımlanıyor; yani bağırsak bakterileri üzerinden zihinsel sağlığa dokunmak.

Gıda Sinerjisi: Aynı Tabakta Daha Fazlası

Besinler doğru eşleştiğinde etkileri katlanır:

- Yoğurt + yaban mersini → bağırsak + beyin desteği
- Ispanak + limon → demir emilimi artar
- Zerdeçal + karabiber → güçlü anti-inflamatuar etki

Bu yaklaşımın adı: gıda sinerjisi. Yani akıllı kombinasyonlarla daha fazla fayda.

Ayın Bağırsak Programı: “7 Günlük Mikrobiyota Yenileme”

Bağırsak sağlığını iyileştirmek bazen karmaşık planlar değil, kısa ve sürdürülebilir bir başlangıç gerektirir. Bu programın amacı: bağırsak bakterilerinize çeşitlilik ve denge kazandırmak.

Kural basit: 7 gün boyunca her gün bu 3 adımı uygulayın:

1. Günlük 1 fermente besin ekleyin

Yoğurt, kefir veya turşu → Probiyotik desteği ile bağırsak florasını güçlendirir.

2. Günlük en az 2 farklı lif kaynağı tüketin

Örneğin: sebze + kurubaklagil veya meyve + yulaf → Faydalı bakteriler için “yakıt” sağlar ve koruyucu bileşiklerin üretimini artırır.

3. Tabagınızı renklendirin (en az 3 farklı renk)

Yeşil (ispanak), kırmızı (domates), mor (yaban mersini) gibi → Farklı polifenoller, farklı bakteri türlerini besler.

Unutmayın;

Sağlıklı bir bağırsak, fark edilmeden çalışan ama hayat kalitesini belirleyen bir sistemdir. Ona ne kadar iyi baktığınızı çoğu zaman hemen anlamazsınız; ama ihmal ettiğinizde etkisini mutlaka hissedersiniz.

Rtn. Nehir Öztürk



Çocuk Kitaplarının Büyüklere Anlattığı Dünya **TARİHİN İZİNDE**

Çocuk edebiyatı çoğu zaman yalnızca çocuklara hitap eden bir alan gibi düşünülür. Oysa bazı eserler vardır ki, ilk bakışta sade dili, masalsı kurgusu ve hayal gücüne dayalı dünyasıyla çocuk kitabı gibi görünse de, aslında yetişkinlere çok daha derin mesajlar verir. Bu yönüyle çocuk edebiyatı, yalnızca küçük yaş gruplarına değil, gençlere ve yetişkinlere de seslenen güçlü bir anlatım alanıdır. Küçük Prens, Charlie'nin Çikolata Fabrikası, Gizli Bahçe, Alice Harikalar Diyarında ve Frankenstein gibi eserler, bu durumun en etkileyici örnekleri arasında yer alır.

Bu kitapların ortak özelliği, yüzeyde bir macera ya da fantastik hikâye sunarken derinlerinde insan ruhuna, topluma, ahlaka ve hayata dair önemli sorgulamalar barındırmalarıdır. Örneğin Küçük Prens, büyümenin biyolojik değil zihinsel bir süreç olduğunu gösterir. Çocukların hayal gücüyle gördüğü dünyayı, yetişkinlerin zamanla nasıl kaybettiğini anlatır. Tilkinin “İnsan ancak yüreğiyle baktığında gerçeği görebilir” düşüncesi, aslında yetişkin dünyasının unuttuğu en temel hakikati hatırlatır: sevgi, bağ kurma ve sorumluluk.

Charlie'nin Çikolata Fabrikası ise görünüşte renkli ve eğlenceli bir hikâye olsa da; açgözlülük, kibir, şımarıklık ve ahlaki zayıflık gibi insan karakterine ait kusurları eleştirir. Charlie'nin yoksulluğuna rağmen dürüst, sabırlı ve alçakgönüllü oluşu; ödülün yalnızca maddi güce değil, karaktere verildiğini gösterir. Bu yönüyle kitap, hem sınıf farklarını hem de ahlaki değerleri sorgulayan bir metne dönüşür.

Benzer şekilde Gizli Bahçe, doğa ile insan ruhu arasındaki iyileştirici ilişkiyi öne çıkarır. Özellikle iç dünyası karanlıklaşmış bireylerin sevgi, dostluk ve umut sayesinde dönüştürebileceğini gösterir. Alice Harikalar Diyarında ise mantıksızlık ve absürtlük üzerinden hayatın karmaşasını simgeler. Alice'in yaşadığı bedensel ve zihinsel değişimler, büyüme sancılarının ve kimlik arayışının sembolik bir anlatımı olarak okunabilir. Frankenstein ise çocuk kitabı görünümünden uzak olsa da, çocuk edebiyatı bağlamında düşünüldüğünde yetişkin dünyasının bilgi hırsı, yalnızlık, dışlanma ve sorumluluk gibi kavramlarını en çarpıcı biçimde ortaya koyar.

Bu eserleri değerli kılan şey, her yaşta yeniden okunabilmeleridir. Çocukken yalnızca hikâyeyi takip eden okur, yetişkin olduğunda aynı metinlerde bambaşka anlamlar keşfeder. Çünkü bu kitaplar yalnızca olay anlatmaz; insanın kendisini, çevresini ve hayatı sorgulamasına yardımcı olur. Okuyucuya hem çocukluğunu hatırlatır hem de yetişkinliğin yükünü düşündürür. Belki de bu yüzden çocuk edebiyatının en güçlü eserleri, aslında en çok büyüklere seslenir.

Rtn. Cansu Kök

DUYURULAR



12-15 Mart tarihleri arasında Adana'da gerçekleştirilen Çocuk Felci Farkındalığı ve Kamuoyu İmajı Zirvesi, Bölge 21 Çocuk Felcini Şimdi Sonlandırma Koordinasyon Ekibi ile Bölge 21 Kamuoyu İmajı Ekibi tarafından ortaklaşa düzenlenmiştir.

Bu uluslararası etkinlik, Rotary'nin çocuk felcinden arınmış bir dünya hedefi doğrultusundaki küresel liderliğini güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Zirve kapsamında Polio Fonu'na kaynak sağlamak amacıyla hibrit formatta bir canlı müzayedede (Live Auction) de düzenlenmiş; Rotary liderlerinin bağışladığı özel eşyalar müzayedede yer almış ve elde edilen tüm gelir Polio Fonu'na aktarılmıştır.

Bu önemli etkinlikte kulübümüzü Rtn. Kenan Ateşgöz temsil etmiş, Rtn. Nisa İldız Çelebioğlu zirvede moderatör olarak görev almış, Rtn. Diana Maria Pirga ise konuşmacı olarak katkı sağlamıştır.



09

ÖZEL GÜNLER

6

MART



Oktay Emlik

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

16

MART



Hakan Gülçay

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

21

MART



Ezgi Sahillioğlu

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

23

MART



Gözde Karakaş Taşkın

Değerli Asbaşkanımız Gözde dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

AYIN TAKVİMİ

03

PZT	SAL	ÇAR	PE
23	24	25	
² Toplantı Günü!	3	4	
⁹ Toplantı Günü!	10	11	Polio 2
¹⁶ İyi ki Doğdun Hakan!	¹⁷ Toplantı Günü! Guvernör Ziyareti	18	
²³ İyi ki Doğdun Gözde	24	25	
30	31	1	

MARCH.

2026

ER	CUM	CTS	PAZ
26	27	28	1
5	 İyi ki Doğdun Oktaç 6	7	8
12 Zirvesi	13	14	15
19	20	 İyi ki Doğdun Ezgi 21	22
 26	 27	 28	 29
2	3	4	5

