



19 AĞUSTOS 2020

BAŞKANIN MESAJI

Değerli Rotary Ailem,

Hepinizin sağlık ve huzur içerisinde bir bayram tatili geçirdiğinizi ve sağ salim adreslerinize ulaştığınızı temenni ederek iyi haftalar dilemek istiyorum. Tatil döneminde olmamız sebebiyle bayram sonrası ve geçtiğimiz hafta toplantılarımıza bir süre ara verdik. Bu süreçte kulübümüz dönem takvimi ile finansal durumumuzu gözden geçirme şansı elde ettik. Ayrıca plan proje ve hedeflerimizi güncelledik.

GDB, Değerli abimiz Sevgili Cüneyt Evrûke bayram tatilinin hemen sonrasında başarılı bir kalp ameliyatı geçirmiş ve 2 damarına stand takılmıştır. Öncesinde her ne kadar basit bir operasyon olarak değerlendirilse de, operasyon sırasında görülen damar tıkanıklık seviyesi ve tıkanık olan damarların işlevleri sebebiyle heyecanlı dakikalar geçirdiğini fakat normal hayatına döndüğünü bildirmek isterim.

Kıymetli Dostlarım,

Maalesef COVID19 sebebiyle devam eden pandemi sürecinde ülkemizde ve bölgemizde bulaş oranı dikkate değer bir biçimde artmaktadır. Derneklerin genel kurul yapma kısıtı devam etmektedir. Kulüp toplantılarımızı fiziki yapma koşulu halen oluşmamıştır. Açıkçası riske girmeye gerek olmadığını düşünerek dönemimizin ilk toplantısında sizlere ilettiğim, 15 Eylül Salı gününe kadar fiziki toplantı yapmama, planımıza uymaya devam edeceğiz.

Temmuz ayında kulüp olarak bölgemize ve uluslararası Rotary'e karşı tüm sorumluluklarımızı yerine getirdiğimizi bildirmek isterim. Ağustos ayı için 2430. Bölge kaynaklı aktivite programımız sakin olmakla birlikte kulüp projelerimiz ile faaliyetlerimize devam edeceğiz. Bunları ana başlıkları ile sizlerle paylaşmak istiyorum;

1. Adana Yüreğir Çetin Topçuoğlu İlkokuluna klima bağışı gerçekleştireceğiz.
2. GDB Serdar Mart döneminde hayata geçirilen solunum cihazı bağışı projesi kapsamında, cihazlar kulüplere teslim edilmeye başlandı. Adana kulüplerine ait cihaz geldiğinde Serdar Başkanım ile cihazımızın teslimini gerçekleştireceğiz.
3. GDB Sn. İlter Uzel liderliğinde hayata geçirilen "Prof. Dr. İlter Uzel Diş Hekimliği ve Tıp Aletleri Müzesi"ne bir adet bilgisayar bağışı gerçekleştireceğiz.
4. "Atma Bağışla" projesi kapsamında elektronik atıklarını toplamaya bu ay başlayacağız. Hedefimiz minimum 100kg atık toplayabilmek.
5. ROTACYCLE projemizin ilk parkuru belli oldu. İlk parkurumuz, Adana içinde 40 ve 20 km lik iki farklı etap olarak 30 Ağustos Pazar günü gerçekleştirilecek. Detayları ilerleyen günlerde sizlerle paylaşacağız. Güvernörümüz Serhan Antalyalı'nın desteğini de alarak gerçekleştireceğimiz projemiz için Rotary, Rotaract ve Interactlara yapılacak duyuru ile yoğun bir katılım beklemekteyiz. Lütfen tarihi kaydediniz ve kimseye söz vermeyiniz.
6. Şehrimizde bulunan ihtiyaç sahibi şehit ve Gazi Çocuklarına destek olmaya gönüllü olduk. Adaylarımızı belirleyip bu ay sonuna kadar kendileri ile irtibata geçeceğiz.
7. Kulüp içi üye memnuniyet ve uyum anketimizi sizlerle elektronik posta ile göndereceğiz. Doldurup bizlere geri göndermeniz i rica ediyoruz.
8. Eşliğimizde desteği ile devam eden Cumhuriyet evleri projemiz için ilgililerle bu hafta irtibata geçeceğiz. Okulların açılıp açılmaması tereddütleri içerisinde gerçekçi bir plan yapmaya çalışacağız.
9. Bu dönem kurduğumuz Vefa ve Dostlukları Geliştirme Komitemizi aktif hale getireceğiz.

Kıymetli Dostlarım ve Zarif Eşlerimiz;

Dijital platform ZOOM üzerinden gerçekleştirdiğimiz toplantılarımıza, gelecek hafta, 25 Ağustos 2020, Salı günü Konuk konuşmacımızın Sn. Obengül Ejder'in katılımı ile devam edeceğiz. Diğer Adana kulüplerimizi de davet ederek yüksek bir rotaryen katılımı hedeflediğimiz bu sunumun konusu "EVLİLİK mi?, EVCİLİK mi?" olacak. Keyifli geçeceğini düşündüğümüz bu toplantıya kıymetli eşliğimizin de davetli olduğunu ifade etmek isterim.

Hepimize keyifli, bol kazançlı ve sağlıklı bir hafta diliyorum.

Görüşmek üzere

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla

Mehmet S. Aytekin
UR. 2430. Bölge
Adana Seyhan Rotary Kulübü
2020-2021 Dönem Başkanı



Mehmet S. Aytekin
Seyhan Rotary Kulübü
2020-2021 Dönem Başkanı



Rotary Fırsatlar Yaratır



 /seyhan.rotary.75

 /seyhanrotary

 seyhanrotarykulubu

 seyhanrotary.org



Rotary



2020 - 21 Tanımlanmış Rotary Ayları

Temmuz

Yeni
Liderlik
Ayı

Ağustos

Üyelik ve yeni
Kulüpler
Ayı

Eylül

Temel Eğitim
ve okur yazarlık
Ayı

Ekim

Ekonomik ve
Toplumsal
Kalkınma Ayı

Kasım

Rotary
Vakfı
Ayı

Aralık

Hastalıklardan
Korunma ve
Mücadele
Ayı

Ocak 21

Meslek
Hizmetleri
Ayı

Şubat 21

Barış ve
Anlaşmazlıkların
Çözümü Ayı

Mart 21

Su ve
Hijyen
Ayı

Nisan 21

Ana ve Çocuk
Sağlığı
Ayı

Mayıs 21

Gençlik
Hizmetleri
Ayı

Haziran 21

Rotary
Dostluk
Ayı



HAFTANIN FİLMİ **SAVAŞTAN SONRA (MUDBOUND)**

Ben öğrenci olduğum yıllar ABD’de Rodney King’in başına gelenler şimdi kızım Yaprak hemen hemen aynı yaşlarda George Floyd olayı ile tekrar ediyor. Dijital çağ sayesinde tepkinin global büyüklüğe erişerek haksızlığa karşı oluşan bilinçteki bu artış sonunda inşallah düzeni kuranlarda da güçlü bir değişim yaratacaktır. ABD’de kölelik sonrası siyah ırka mensup vatandaşlar için geçerli olan negatif ayrımcılık ancak Kennedy sonrası çıkan yasa ile nihayet ortadan kalkmıştı. KuntaKinte, Martin Luther King ve Malcolm X’i bilmeden damarı tam anlaşılamayacak konu yıllar süren mücadele sonunda yine de tam olarak çözülememişti. İkinci Dünya Savaşı yılları beyaz bir aile yanında çalışan Afroamerikalı ailenin basından geçenleri güçlü bir karakter derinleşmesi eşliğinde anlatan “Savaştan Sonra (Mudbound)” adlı film tam dört ayrı dalda da oskar

adayı idi. Siyahi ailenin savaş yıllarını Avrupa’da tank eri olarak geçiren oğlu Ronsel savaş dönemi Avrupa’da kurtarıcı ABD askeri olarak gördüğü ilgi sonrası adeta savaş hiç bitmesin istemişti. Yaşadığı tüm bu zorlu süreçte Ronsel’in en büyük özelliği kendine zarar verenden de, iyilik eden de hep bir şeyler öğrenme isteği idi. Tamam bugünler artık o günler gibi otobüslerde, tuvaletlerde ayırım yok hatta bir siyahi ABD başkanı bile olabiliyordu ama bana sorarsanız merhamet hala tam gerçek değil ancak sosyal merhamet bir haldi. Nitekim ufak bir gerilimde tarafların içinde birikenler tüm çıplaklığı ile ortaya çıkarken bir benzeri şebeklere yapılan deneylerde de vardı : Aynı ortamda bulunan şebeklere alttan elektrik verildiğinde zamanla anne şebek yavru şebeklerin üstüne çıkmaktaydı. NOT :7.5



ATEŞ VE AYDINLANMAK

Aydınlık ve karanlık sürekli savaş halindedir. Aydınliğin karşıtı karanlıktır elbette, ama asıl var olan aydınlıktır, karanlık ise aydınlığın olmama halidir. Yani karanlık yoktur aslında. Karanlık olmasaydı aydınlık, güneş olmasaydı gölge bilinmezdi. Tüm kültürler ışığı, güneşi, aydınlığı önemsemişlerdir. Aydınlik; yani güneş ve ışık... ısıtan, koruyan, öğreten, hayat ve yaşam veren en önemli kavramdır. Yunan Mitolojisine göre tanrılar çok önemli bir güç olan ateşi insanlardan saklamışlardır. Prometheus, kendi gözyaşlarıyla balçıktan yarattığı ilk insana acımış, insanları daha iyi bir şekilde yaşatabilmek, kendilerini soğuğa ve doğaya karşı koruyabilmek, toprağı sürmeye yarayacak gerekli aletler elde edebilmek, onlara madenleri işlemeyi öğretmek için ateşi vermeyi düşündü. Prometheus, “pro” ve “metheus”

kelimelerinin birleşiminden gelir. Metheus Yunanca “öğrenmek- bilmek” anlamındaki “math-”tır. Yunanlılar, mitolojideki Prometheus’a “önceden öğrenen” anlamını yükleyerek bir kahin tanrı olarak nitelendirmişlerdir. Prometheus, Zeus’u kandırır. Olympos’a çıkar, orada güneşin alev alev yanan tekerleğinden bir kıvılcım çalar ve bunu bir rezene kabı içine koyarak insanlara götürür. Olimpiyatlarda sporcuların ellerinde meşalelerle koşarak oyunları başlatması Prometheus’un elinde ateşle Olympos’tan aşağı koşusunu simgeler. Bilinmeyenlerin bilinmesi, görünmeyenlerin görünmesi insanın ışıkla aydınlanmasını ortaya çıkarır. Işık, Hurafeleri, dogmaları ortadan kaldırır.

Bildiğimiz bir evrensel gerçek var: Aydınlik karanlığı mutlaka kovar. İnsanlığın mayası aydınlık ve umuttur. Hepinize ıslıl ıslıl, aydınlık dolu güzel bir hafta diliyorum.



“Ağaç için kök ne ise, insan için bağırsak odur.” F.X. Mayr

Bakteri ve mikroorganizmalar her yeredir. Bunlar derimizde, burnumuzun içinde ve bağırsağımızda yaşarlar. Sindirim sistemimizde yaklaşık 100 trilyon bakteri bulunmaktadır. Bunlar 2 kiloya kadar varabilen muazzam bir ağırlığa sahiptir. İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan savunma sisteminin (bağışıklığın) %80-85'i bağırsağımız ve burada yaşayan “büyüleyici canlı evren” ile sağlanır.

Bu bakteriler çok fazla çeşitliliktedir ve hem birbirleri ile hem de insan beden hücreleri ile iletişim halindedir. Bu mikroorganizmalar ayrıca aynen bizler gibi beslenmekte ve atık üretmektedir. Yani bizim yediklerimiz onların da besini olmakta, onların atıkları da bizim besinimiz gibi kan dolaşımımıza karışmaktadır.

Yeme krizlerinin, kilonun ve hatta kişiliğin bağırsak bakterileri tarafından kontrol edildiği göz ardı edilmemelidir.

Tüketilen her kötü besinle birlikte (işlenmiş şeker, yağ vb.) kalın bağırsakta kötü mikrobiyotalar artar. Artan kötü mikrobiyotalar, varlıklarını devam ettirebilmek için beyne kendi ürettikleri sinir iletileri aracılığıyla daha fazla bu kötü besinlerden yenmesi için sinyaller gönderirler. Bağırsaklardan gönderdikleri sinyaller yeme krizinin ve bağımlılık duygusunun derinleşmesine katkıda bulunur ve siz ihtiyacınız varmış gibi hissedersiniz. Bu durum insanların nöro-adaptasyon yoluyla yiyeceklere bağımlı hale gelme sürecinin bir bölümüdür.

Mikrobiyotaların önemini anlamak adına, şuanda dünyada çalışmaları devam eden gaita naklinin; obezite, MS, Parkinson, kanser, diyabet, astım ve Crohn gibi çok sayıda tedavisi zorlu bağırsak hastalığına kadar 32 farklı hastalığın tedavisinde insanlığın umudu olduğu da biliyoruz.

Her mikrobiyotaya kişiye özeldir ve yaşamın ilk 3 yılında şekillenir. En önemli nokta doğum şeklidir. Annenin mikrobiyotası doğum esnasında bebeğe aktarıldığından vajinal doğumun tercih edilmesi önemlidir. İlk yerleşen bakteriler bağışıklık sistemi tarafından tanınır. Dolayısıyla ilk yerleşen bakteriler, kişinin hayatı boyunca var olacak bağırsak bakteri florasının içeriğini belirler. Bununla birlikte bebeklik döneminde anne sütü alımı ya da mama kullanımı, antibiyotik gibi ilaçlara maruziyet, çevresel ve genetik faktörler, coğrafik bölge, hijyen koşulları her birey için özel mikrobiyotanın oluşmasını sağlamaktadır.

Kuşkusuz sağlıklı ve uzun yaşamın anahtarı, sağlıklı bir bağırsak yapısıdır. Probiyotikler, prebiyotikler, yüksek lif içerikli sebzeler ve kompleks karbonhidratlardan zengin beslenmek bağırsak florasında bulunan dost bakteriler için muhteşem besin kaynaklarıdır.

İdeali bizim için yararlı bir dengede yaşamaktır. Çoğunlukla iyi bakteriler tarafından kontrol edilen ve sayıca sınırlı kötü bakterilerin oluşturduğu bir denge.

Bu bakterilerin milyarlarcasının içinde yaşadığını ve her birinin kendi tercihleri ve fonksiyonları olduğunu unutmayın.

Ceren ERGEZER

DOĞUM GÜNLERİMİZ

15 Ağustos **Rtn. Özer Altundamla**
20 Ağustos **Rtn. Barış Ekmen**
20 Ağustos **Rtn. Eşi Zehra Saraçoğlu**
24 Ağustos **Rtn. Emre Toğrul**

EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

19 Ağustos **Rtn. Bilgehan & İlona Kaplan**
22 Ağustos **Rtn. Hulusi & Rana Köymen**
23 Ağustos **Rtn. Altan A. & Mihriban Özcan**

KÜNYE

Uluslararası Rotary Başkanı
Holger Knaack

U.R. 2430. Bölge Guvernörü
Serhan Antalyalı

2430. Bölge Grup Guvernör Yardımcısı
Tamer Büyükyılmaz

Kulüp Dönem Başkanı
Mehmet S. Aytekin

Başkan Yardımcısı
Volkan Zaimoğlu

Yönetim Kurulu Üyesi
Emre Toğrul

Kulüp Genel Sekreteri
Refik Yenice

Kulüp Saymanı
Emrah Keskin

TOPLANTI TAKVİMİ

GELECEK TOPLANTI

Toplantı Tarihi : 25 Ağustos 2020
Toplantı No : 2275
Konu : Evlilik Mi Evcilik Mi?
Konuk : Obengül Ejder

Kulüp Merkezi

Galleria İş Merkezi 140/47 Seyhan/Adana
Tel/Fax : 0322 459 80 76
Cep. 0533 627 42 30 (Ganime Eşlik)
www.seyhanrotary.org
yonetim@seyhanrotary.org