



1 EYLÜL 2020

BAŞKANIN MESAJI

Değerli Rotary Ailem,

Geçtiğimiz hafta Adana 5 Ocak Rotary Kulübü 2019-2020 Dönem başkanı Rtn.Okan Ejder'in eşi Sevgili Obengül Ejder'in "Evlilik mi Evcilik mi?" konulu sohbeti çok keyifli geçti. Adana'daki Rotary kulüpleri dönemdaş başkanlarımız ile beraber aldığımız prensip kararı doğrultusunda katılıma açık düzenlediğimiz toplantımıza yaklaşık 30 rotaryen katıldı. Katılım gösteren herkese çok teşekkür ederiz.

Yine geçtiğimiz hafta çok önemli 3 proje gerçekleştirdik.

- İlki, Giresun ilimizde yaşanan sel felaketine maddi destek sağlamak oldu. Rotary kulüpleri olarak ansızın gelen bu felakete kayıtsız kalamazdık ve kalmadık. İlk çok atlatıldıktan ve durumun vahameti netlik kazandıktan sonra, Giresun Rotary Kulübü Dönem Başkanı ihtiyaçlarını 2430.Bölge üzerinden biz dönemdaş başkanları ile paylaştı. Yardım konusunda kulüplere malzeme ekipman veya maddi yardım opsiyonu tanındı. Bizde 1000TL maddi yardım ile felaketzedelere destek olduk.
- Devamında 27 Ağustos Perşembe günü, Geçmiş Dönem Başkanımızı Rtn.İlter Uzel'in gayretleri ile Adana'mıza ve ülkemize kazandırdığı ilk "Tıp ve Dış Hekimliği Müzesi"ni ziyaret ettik. Tıbbi ekipmanlar yanında İlter Başkanımızın resmettiği eserleri görünce kendisine hayranlığımızın bir kat daha arttı. Bu keyifli ziyaret esnasında kulüp olarak müzeye bir adet bilgisayar hediye ettik. Kendisine bu değerli eser ile Türk Kültür tarihine verdiği hizmet ve emekler için teşekkür ederiz.
- Son olarak haftanın son günü ,30 Ağustos Zafer Bayramımızın 98.Yıldönümünde, keyifli bir projeye de imza atmanın mutluluğunu yaşadık. 2430'uncu Bölge tarafından gerçekleştirilen "Ateş Böceği" ve "Adana ZİCEV Duyu Odası" projeleri için fon yaratmak amacıyla hazırladığımız ROTACYCLE projemizin ilk etabını başarı ile tamamladık. 36 katılımcı ile 20 ve 40km lik iki parkur olarak gerçekleştirdiğimiz organizasyona değerli Güvernörümüz Sn. Serhan Antalyalı'nın katılımı bizi onurlandırdı. Her ay bir binış yapacağımız projemize ilgi ve katılımın artarak devam edeceğini düşünüyoruz. Kulübümüzden projemize gerek bizzat katılım gerekse maddi destek olan tüm üyelerimize, kıymetli eşlerine ve yavrularımıza teşekkür ediyoruz. Ayrıca bu projemize sponsor olan Serhan Akı (Storiebike), Onur Ergezer(Diyet Kapımda, Adana) ve Hüseyin ve Pelin Emeksiz(Storie Store) a şükranlarımızı sunuyoruz.

Kıymetli Dostlarım,

Eylül ayı Rotary'de "Temel Eğitim ve Okuryazarlık Ayı"olarak anılmaktadır. Pandemi gölgesinde online olarak başlayan eğitim döneminin tüm çocuklarımıza hayırlı olmasını diliyor, en kısa sürede fiziki eğitime geçilmesini temenni ediyoruz.

Değerli Dostlarım,

Yönetim Kurulu olarak Eylül ayı içerisinde gerçekleştirmeyi düşündüğümüz etkinlikler ana başlıkları ile aşağıdaki gibi planlanmaktadır. Detaylar bilahare sizlerle paylaşılacaktır.

- 2nci kulüp asamblesi:
- Man2Man by 2020-2021 YK:
- 2020-2021 Dönemi ilk fiziki toplantısı:
- Rotacycle 2nci parkur:

8 Eylül 2020, Salı
12 Eylül 2020, Cumartesi
22 Eylül 2020, Salı
27 Eylül 2020, Pazar

COV19 bulaş çemberinin daraldığı şu günlerde kendinizi koruyacak tedbirleri en üst seviyede alıp sağlıklı ve mutlu kalmanız dileğiyle

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



Adana Seyhan Rotary Kulübü olarak keyifli bir projeye imza atmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Ateş Böceği ve Adana ZİCEV Duyu Odası projeleri için fon yaratmak amacıyla hazırladığımız ROTACYCLE projemizin ilk etabını başarı ile tamamladık. 36 katılımcı ile 20 ve 40km lik iki parkur olarak gerçekleştirdiğimiz organizasyona değerli Guvernörümüz Sn. Serhan Antalyalı'nın katılımı bizi onurlandırdı. Her ay bir binış yapacağımız projemize ilgi ve katılımın artarak devam edeceğini düşünüyoruz. Kulübümüzden ve diğer Rotary kulüplerinden projemize gerek bizzat katılarak gerekse maddi destek olarak destek sağlayan tüm üyelerimize, kıymetli eşlerine ve yavrularımıza, rotaract ve interact kardeşlerimize ve rotaryen adaylarına teşekkür ediyoruz. Ayrıca bu projemize sponsor olan Storiebike, Diyet Kapımda Adana ve Storie Store'a şükranlarımızı sunuyoruz.





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

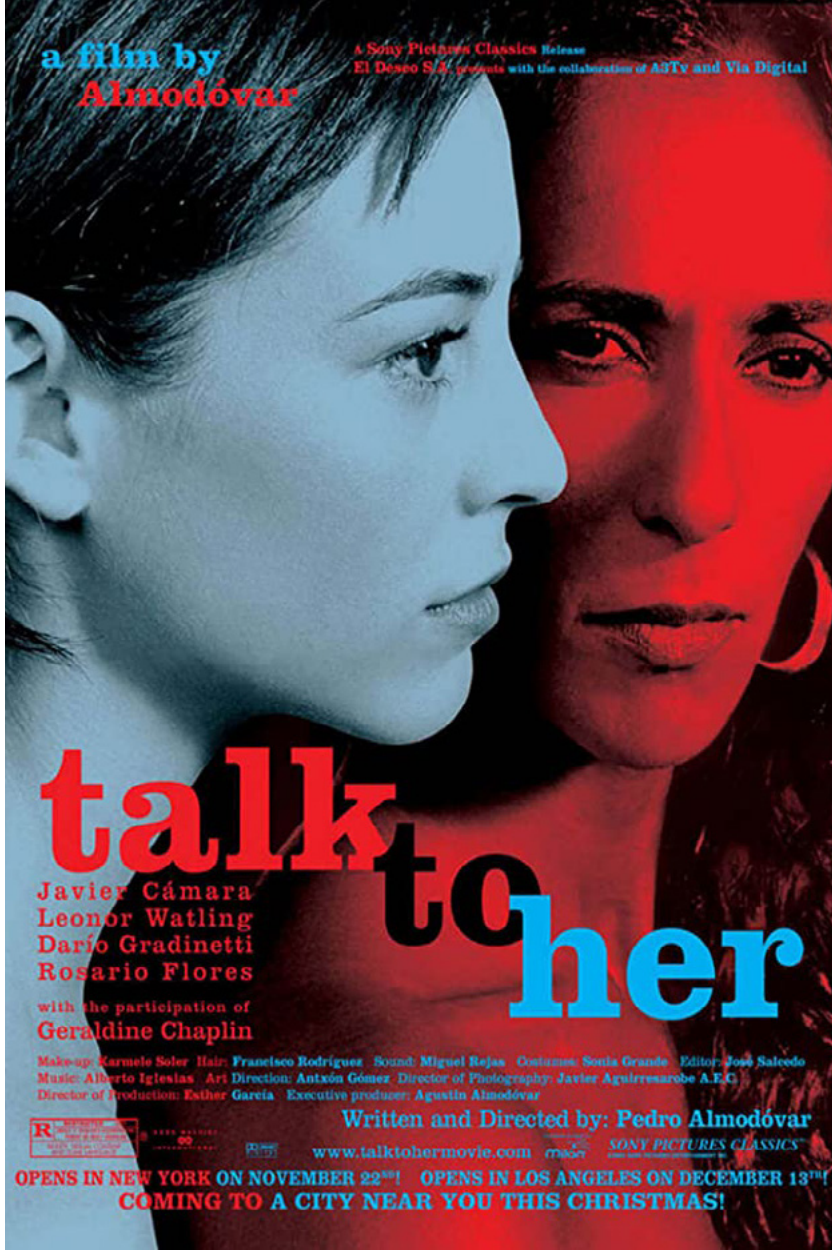
Şubat 21
Barış ve
Anlaşmazlıkların
Çözümü Ayı

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 **TALK TO HER (KONUŞ ONUNLA)**

Beklenmeyeni bekle dedirten türde akışa sahip “Konuş Onunla (Talk to Her)” adlı film içeride büyümeden dışarıda büyünemeyeceğine önemli bir vurgu yapmıştı. Zayıf ile iyi, kuvvetli ile zalim arası farkları sorgulayan film aynı zamanda en iyi senaryo dalında da oskar ödülü kazanmıştı. Aşık oldukları kadınlar aynı hastalığa yakalanınca hastanede tesadüfen tanışan iki adam ortak çıkara sahip olunca zamanla çok da iyi arkadaş olmuşlardı. Tedavi sürecinde Benigno Marco’ya göre bedenden çok ruhun isteklerine daha iyi cevap verince canı gibi baktığı Alicia’daki iyileşme de buna paralel çok daha çabuk olmuştu. İnsanoğlu nihai hedefle pek ilgilenmez, süreç hedefi çok daha bir önemserdi. Örneğin rahat yaşamak nihai bir hedefken üniversite sınavını kazanmak süreç bir hedefti. Hedefi üreten değerler olup, hedef de değer

gerçekleşmediğinde anlamsız hale gelirdi. Neyse ki Benigno tüm bunların farkında sevdiği kadının yanında paranın süreç, sevginin de nihai olduğunu anlayabilecek tipte bir insan idi. Aslında Marco’da sevdiği kadına aynı zamanı vermekten çekinmemekte ama özen konusunda Benigno kadar bir çaba içinde de asla değildi. Tedavi sürecinde Marco ekip olmanın ne demek olduğunu anlamakta ciddi zorluk çekmekte, o ekip olmayı herkesin aynı olup, birinin yapacağı hatayı diğerinin önlemesi olarak görürken aslında ekip olmak tam tersi tüm üyelerin birbiriyle uyumlu ancak farklı özelliklerle birbirini tamamlayan kişiler olmasıydı. NOT :7



DÜRÜSTLÜK VE YALAN ÜZERİNE

Dürüst olmak, yalan söylememek, tüm dinlerde, kültürlerde, okullarda, felsefi akımlarda insana ilk öğretilen kavramdır. Böylesine önemsenen ve vurgulanan bir kavram karşısında toplumun daha dürüst ve ahlaklı olmasını isteriz. Oysa

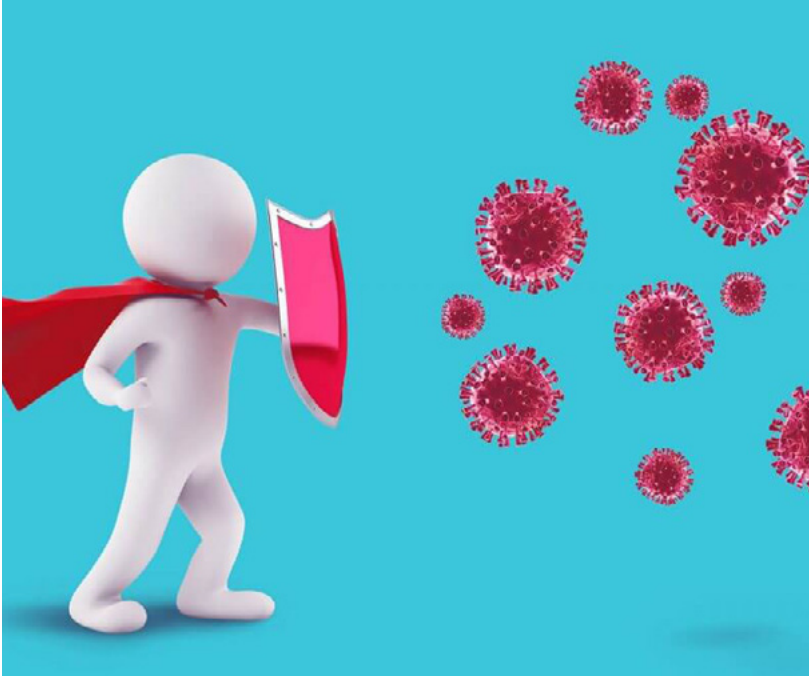
durum hiç de öyle değil. Özellikle yaşadığımız İslam coğrafyasında durum daha da kötü. Acaba hepimiz dürüstlük naraları atıp; yalan mı söylüyoruz. Ticaretten, sağlığa, aile ilişkilerinden, devlet yönetimine kadar hepimiz bir riyanın içindeyiz. Aşklarımız, sevgilerimiz bile yalan... Yalan bile olsa, “Seni seviyorum,” denmesini isteriz. Ta ki bir şeyler kontrolden çıkana değin. O zaman karşı tarafı suçlamaya başlarız, “Sen yalancısın, aşkın bile yalanmış,” diye. Dürüstlük nedir, ölçüsü, şekli miktarı ne olmalıdır. Dürüst insanın her söylediği doğru olmalı ama her doğruyu her yerde söylemek mi doğrudur. Bazı durumlarda bilgi saklamak mı gerekebilir. İncitici gerçekleri söylemekten imtina mı edilmelidir. Doğruyu söyleyerek ilişkileri bozmak mı doğru, yanlışla göz yummak mı doğru. Ben de işin içinden çıkamıyorum. Ama herhalde kişinin iç dürüstlüğü, yani ahlaki vicdanı en doğru rotayı gösteriyor. İçimizdeki pusulanın öz benliğimiz, vicdanımız olduğunu düşünüyorum.

İnsanoğlu hatalı bir davranışı haklı ve mazur göstererek bahaneler bulmaya her zaman hazırdır. Küçük bir hata başka bir hatayı davet eder. Kıvılcımın küçük olması şartlar hazırsa yangın başlatması için yettiğini biliriz. Bunun için dürüstlüğün taviz vermeye tahammülü yoktur. İlkelerinden fedakarlık yapmak, sonu gelmeyecek yeni ilkesizlikleri doğurur. Tekrarlar alışkanlığa dönüşür ve doğal kabul edilmeye başlanır. Rüşvet almayan kişiye “Namussuz herif verdiğim parayı almadı” denildiğini duymuşsunuzdur. Dürüstlük herkeste olması gereken bir değer iken günümüzde “meziyet” olması anlamlı değil mi?

“Yalan ve gerçek bir gün buluşurlar. Yalan doğru söyler ve “bugün hava çok güzel” der. Gerçek ona bakar ve gözlerini gökyüzüne kaldırır. Gün gerçekten çok güzeldir ve doğru söylemesine şaşırmıştır. Bir kuyunun önüne gelene kadar birlikte zaman geçirirler. Yalan hep doğru söylemektedir. Yalan “su çok güzel, birlikte banyo yapalım” der. Gerçek, bir kez daha şüpheli bir şekilde suya dokunur ve su gerçekten çok güzeldir. Ona inanıp soyunur ve yüzmeye başlarlar. Yalan bir anda sudan çıkar, gerçeğin kıyafetlerini giyerek kayıplara karışır. Kızgın gerçek kuyudan hızlıca çıkar. Yalanı bulmak ve kıyafetlerini geri almak için her yere gider. Dünyada çıplak gerçeği görenler onu hor görmekte ve öfkeyle bakmaktadır. Zavallı gerçek kuyuya geri döner ve sonsuza dek ortadan kaybolur. O zamandan beri yalan, dünyanın her yerinde gerçek gibi giyinmiş ve içimizde yaşamaktadır. Dünya ise hiçbir şekilde çıplak gerçeği görmek istememektedir.”

Dürüstlük insanın içindeki ayartıcı dürtülerine karşı bir zaferi olduğu şekilde algılanırsa kişi de başarı duygusu uyandırır ve kişiyi mutlu eder. Ama çıkar odaklı yaşam felsefesi olan insanlar için bu geçerli değildir. Dürüstlüğü yöntem ve değer olarak benimseyen kişiler sonuçlarını hemen alamazlar. Güven olarak geri dönüşü için zamana ihtiyaçları vardır. Ancak kısa vadede de içsel bir ışık ve sevinçli bir sıcaklığın vücudunda dolaştığını hissedebilirler. Bu erdemliliğin yansımasıdır.

Hepinize içinizi ısıtacak, hakikat ve doğrularla dolu bir hafta dilerim...



Bağışıklık Sistemini Güçlendirmede Beslenmenin Rolü

Sağlık hizmetleri genel olarak koruyucu sağlık hizmetleri ve tedavi edici sağlık hizmetleri olarak ikiye ayrılır.

Enfeksiyon hastalıklarında bağışıklık sisteminin güçlü olması en önemli koruyucu etkidir. Bağışıklık sisteminin güçlü olmasında da sağlıklı ve dengeli beslenme en önemli faktördür.

Özellikle enfeksiyon - bağışıklık sistem ilişkileri düşünüldüğünde, bağışıklık sistemi hücrelerinin ihtiyacı olan enerji kaynağının ve diğer besin öğelerinin vücuda alınması tedavinin de ön şartı olarak tartışmasız kabul edilmektedir.

Hem koruyucu hem tedavi edici sağlık hizmetlerinde en önemli faktör olan beslenme, özellikle salgın hastalıkların arttığı son zamanlarda daha da önem kazanmıştır.

Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için beslenme açısından dikkat etmemiz gereken şeyler şunlardır:

- Vücudumuza yeterli miktarda antioksidan almalıyız. En önemli antioksidanlardan bazıları C, A, E vitaminleri ve selenyumdur. Bu antioksidanların çoğu sebze, meyve, tam tahıllı besinler ve kuru baklagillerde bulunur.
- Yeterli miktarda probiyotik besinler tüketilmelidir. Probiyotikler barsak florasında yaşayan yararlı bakterilerdir. En önemli kaynakları ise yoğurt ve kefir.
- Yetersiz ve dengesiz diyetler, şok diyetler bağışıklık sistemini zayıflatır. Diyetle en önemli husus yeterli ve dengeli olması ve tek tip olmamasıdır.
- Yetersiz beslenmenin yanı sıra, obezite de bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. Obezite enfeksiyon yatkınlığını artırıp, yara iyileşmelerini geciktirir.
- Omega 3 yağ asitleri ve kaliteli proteinler de bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Bu nedenle haftada 2 kere balık tüketmek, her gün bir öğünümüzde az yağlı et/tavuk tüketmemiz gerekir.
- Yenidoğan bebeklerde en önemli bağışıklık güçlendirici besin "anne sütü" dür.
- Sarımsak içerisinde bulunan "allicin" bağışıklık sistemi hücrelerinin fonksiyonunu artırır. Zencefil, zerdeçal, kekik gibi baharatlar da bağışıklık sistemimizde güçlendirmede etkin besinlerdendir.
- Besinlerin sindirimi, Emilimi, hücrelere taşınması, vücut ısısının denetimi vb. etkilerinden dolayı günde en az 2 litre su tüketmeliyiz. Sağlıklı günler dileriz.



VARDA KÖPRÜSÜ

Adana-Ankara istikametinde, Karaisalı İlçesi Hacıkirı Köyünün yaklaşık 2 km. kuzeyinde bulunan Varda Köprüsü halk tarafından Koca Köprü diye anılmaktadır. Osmanlı Hükümdarı 2. Abdülhamit ile Alman İmparatoru Kaiser Wilhem tarafından imzalanan sözleşme ile İstanbul-Bağdat-Hicaz Demiryolu hattını tamamlamak üzere 1907-1912 yıllarında inşa edilmiştir. Köprü 99 m. yüksekliğinde ve 172 m. uzunluğunda olup derin bir vadiyi birbirine bağlamaktadır. Çeşitli yerli ve yabancı filmlerde de yer alan Köprü'nün beş yapım sürecinde 21 işçi ve bir alman mühendis çeşitli sebeplerle hayatını kaybetmiştir. Varda Köprüsü'nün bir diğer önemli ve ilginç özelliği ise düz bir köprü olmayıp virajlı olmasıdır.

DOĞUM GÜNLERİMİZ

1 Eylül	Rtn. Haluk Şen
1 Eylül	Rtn. Eşi Ebru Tekin
5 Eylül	Rtn. Onur Ergezer
5 Eylül	Rtn. Mehmet Aytekin

EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

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	: 8 Eylül 2020
Toplantı No	: 2276
Konu	: 2020-2021 Dönemi Kulüp 2 nolu asamblesi

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