



8 EYLÜL 2020



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



Rotary Fırsatlar Yaratır



 /seyhan.rotary.75

 /seyhanrotary

 seyhanrotarykulubu

 seyhanrotary.org

BAŞKANIN MESAJI

Değerli Rotary Ailem,

Pandemi gölgesinde bir ayı daha geride bıraktık. Eylül ayı için iyimser tahminler yapılıyor ve virüsün azalarak neredeyse kaybolma noktasında geleceği düşünülürken Mart ve Nisan aylarındaki ivmelenmenin üzerinde bir vaka ve ölümlü hasta sayısı ile yine hayatımızın bir numaralı gündemine oturdu.

Bu süreçte tabii ki sevindirici gelişmelerde yok değil, vakaların artmasına rağmen oransal olarak ölümlü hasta sayısında bir artış olmaması, vakaların eskiye oranla daha seri şekilde (kısa sürede) iyileşmeleri ve dünya devi ilaç firmalarının aşı ve/veya tedavi bulmaktaki kıyasıya yarışta hız kazanmış olmaları bizi umutlandıran gelişmeler.

Kıymetli Dostlarım,

Dönemimizin ilk toplantısında sizlerle paylaştığım ,daha doğrusu paylaşmak durumunda kaldığım “15 Eylül itibariyle fiziki toplantılara başlama” konusunda fikirlerinizi almak ve karar bağlamak adına bu haftaki toplantımıza katılmanızı önemle rica ederim. Her ne kadar dönemsel görevlendirmeler olsa da bu kulüp hepimizin söz sahibi olduğu, hepimizin için adil ve eşit şartların oluşması gerektiği ve bilginin özgürce paylaşılabildiği topluma faydalı projeler üreten sosyal bir platform olduğunu ve bu sebeplerle katılımın “ESAS” olduğunu unutmamalıyız.

Bu ay içerisinde 2 adet eğitim odaklı projemizi hayata geçireceğiz. Bunlardan biri her yıl yaptığımız öğrencilere burs verilmesi , diğeri ise Adana Seyhan Rotary Anadolu Lisesi dersliklerinin boyanması olacaktır. Bunun yanında geçen bültenimizde de bahsettiğim 12 Eylül Cumartesi günü gerçekleşecek Yönetim Kurulu M2M’i, 22 Eylül Salı günü gerçekleşecek ilk fiziki olağan Salı toplantımız ve 27 Eylül Pazar günü gerçekleştireceğimiz ROTACYCLE projemizin ikinci parkurunu ajandalarınıza kaydetmenizi ve katılım göstermenizi rica ederim.

Sağlıklı,mutlu ve huzurlu günler dileklerle,

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla

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



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

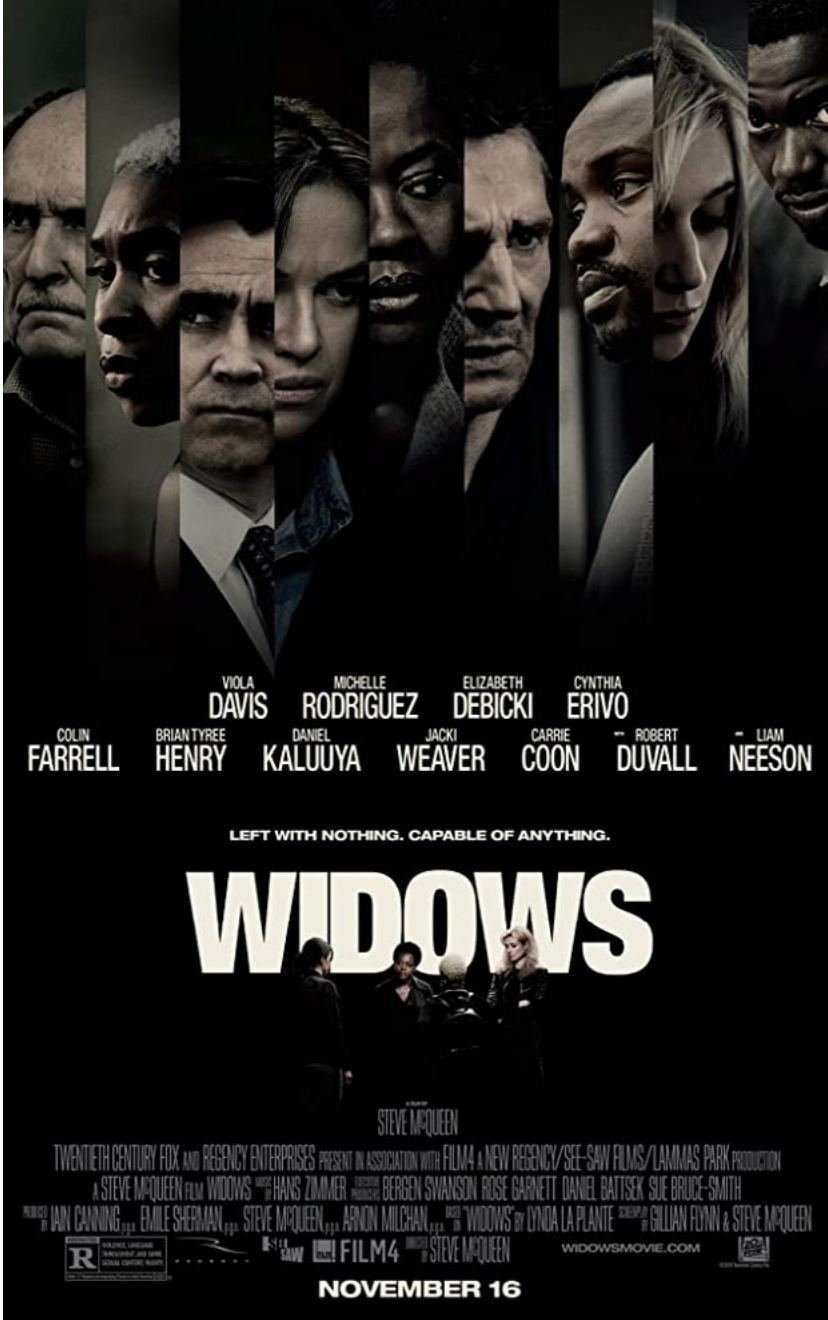
Ana ve Çocuk
Sağlığı
Ayı

Mayıs 21

Gençlik
Hizmetleri
Ayı

Haziran 21

Rotary
Dostluk
Ayı



HAFTANIN FİLMİ **DUL KADINLAR (WIDOWS)**

Soygun filmine yakışır roller-coaster tempoda hafif Martin Scorsese dokunuşa sahip “Dul Kadınlar (Widows)” adlı film her şeyden önce oldukça iyi bir oyuncu kadrosuna sahipti. Viola Davis’in diğerlerinden bir adım daha önde olduğu film böyle bir oyuncu kadrosuna rağmen karakter derinleşmesi açısından maalesef istenilen seviyede hiç değildi. Gerek Liam Neeson’un soyguncu arkadaşları ile olan ilişkisi gerek de Viola Davis’in planladığı oç alma girişimi bana bildiğim bir şeyi bir kez daha hatırlattı : Herhangi bir ölçüm biçimi hiç ölçmemekten, herhangi bir kontrol biçimi de hiç kontrol etmemekten her zaman daha iyi idi. Davis karşılaştığı büyük sürpriz sonrası Neeson’un artık ne yokluğuna yerinen ne de varlığına sevinen bir haldeydi. Üstelik girmiş olduğu bu mücadelenin böylesi zorlu bir sürece evirileceğini tahmin etmemiş, hatta bir ara zihnen yorulduğunda partnerlerine

sormadan ortaklığı bitirebileceğini hiç düşünememişti. Davis çok yakın dostlarına borcu olan hesabı bir özveri konusu yapmadan kuruşu kuruşuna öderken, Neeson öyle kurnaz öyle çıkarının farkındaydı ki en baştan bu yana titizlikle uyguladığı tüm planlarında birlikte olduğu kadının doğum gününü unutmazken, doğum yılını da asla hatırlamayacak kadar diplomat bir şahıstı. NOT :7



AŞKIN GÜCÜ VE PANDEMİ

Tüm dünya olarak zor bir pandemi döneminden geçiyoruz. Salgına karşı maske, eldiven ve dezenfektanlar hayatımızın bir parçası oldu. En önemli konu el hijyeni. Peki el hijyeni için taktığımız eldivenlerin nasıl bulunduğunu, icat ediliş hikayesini biliyor muyuz?

19.Yüzyıl sonları... Baltimore'da bulunan John Hopkins Tıp Okulu hekimlerinden William Stewart Halstead, çok uzun süren ameliyatlar yapmasıyla ünlü bir cerrah. Hatta onun için "Halsted ameliyatlarını bitirinceye kadar hasta taburcu olur" şeklinde espiriler yapılıyor.

Fakat o, elinin yavaşlığından yada beceriksiz bir cerrah olmasından değil, aksine daha sonradan anlaşılacağı gibi itinayla bağlanan damarların ve yıpratılmadan dikilmiş dokuların enfeksiyon olasılığını azalttığını keşfettiği için ameliyatlarını itinayla, yavaşça yani uzun bir sürede yapıyordu.

Ama kimsenin bilmediği bir sebebi daha vardı Doktor Halsted'in meşhur uzun ameliyatlarının; çekingen kişiliği yüzünden sadece ameliyatlarda konuşup vakit geçirebildiği Hemşire Caroline Hampton. Caroline Hemşire, Halstead'in tüm ameliyatlarında ona yardım ediyordu. Halstead aslında içine kapanık, sosyal yönü zayıf bir kimseydi. Bu nedenle hastane dışında başka kadınlarla iletişimi zayıftı; Bu, onun, Caroline Hemşire'ye eğilimini kuşkusuz arttıran bir özelliğiydi. Ona duyduğu bu platonik aşk ameliyatların uzun sürmesinde yadsınamaz bir başka sebepti kuşkusuz... Bu platonik aşkın gelim bizi ilgilendiren kısmına...

Yine uzun bir ameliyat sonrası Doktor Halsted Hemşire Caroline'in ellerinde oluşmaya başlayan kızarıkları fark etti ve bunun hijyen için ameliyat gereçlerinde kullanılan temizlik solüsyonlarına karşı oluşan alerji yüzünden geliştiğini anlaması çok da uzun sürmedi. Ve bu olay git gide Hemşire Caroline'in ameliyatlara girmesine engel olacak seviyeye ulaşmaya başlamıştı. Bu durum Caroline Hemşire'nin ameliyat hemşireliğinden ayrılmasını gerektirecek kadar ciddileşince Halstead önce depresyona girdi... Ama bunun çözüm sağlayamayacağını kavrayınca araştırmalara koyuldu. Taa ki Dr.Halsted'in sevdiği kadını tek görebildiği ortamı kaybetmemek için şehirde bir lastikçiye bir çift ince lastik eldiven sipariş etti. Lastikçi ilk kez bir ince eldiven siparişi alıyordu... Halsted, Goodyear-Rubber Company'ye çok ince ve hafif eldivenler yaptırdı. Eldivenler buharla sterilize edilip tekrar tekrar kullanılıyordu. Caroline hemşire bu eldivenleri kullandığında ellerindeki lezyonlar kayboldu. Bu olaydan sonra cerrahi eldivenlerin önemi ortaya çıktı ve kullanımı yaygınlaştı. 1890'da ünlü cerrah, Caroline hemşire ile evlendi.

Şu an doktor, hemşire ve sağlık çalışanların hepsi, tüm cerrahi girişimlerde kullandığı o eldivenler aslında "Aşık Bir Adam"ın sevdiği kadını biraz daha fazla görme çabasının sonucundan başka bir şey değildir.

Aşk dünyada bir çok icadın esin kaynağı olmuştur. Hepinize aşk dolu güzel bir hafta dilerim.



Kas kazanma, fit bir vücuda sahip olma arzusu kişilerin ilk etapta akıllarına egzersiz ve spor yapma fikirlerini getirir. Ancak beslenme olmadan yalnızca sporla sağlıklı kas kazanımı, yağ yakımı ve hayallerimizdeki o fit görünümü elde etmek pek mümkün değildir. Bu noktada spor ve beslenme ayrılmaz bir bütündür. Bu sebeple spor yapan bireyler antrenman öncesi ve sonrası beslenmesine dikkat etmelidir. Özellikle spordan önce ve spordan sonra tükettiğimiz besinler amaçlarımıza ulaşmamızda çok önemli rol oynamaktadır. Peki egzersiz programlarımıza göre beslenmemizi nasıl planlamalı, hangi besin grubunu tüketmeliyiz ?

Spordan önce 3 saat içerisinde, enerjinizi sürdürebilmek, performansınızı arttırmak,

susuzluğu önlemek, kas kütlelerini korumak, toparlanma sürecini hızlandırmak için yardımcı olabilecek besinler tüketmeniz oldukça önemlidir.

Egzersiz öncesinde protein tüketimi; Kas kütlelerinizi korumanıza ve arttırmanıza yardımcı olur. Vücudunuzun en fazla ihtiyaç duyduğu zamanda kan dolaşımınızda esansiyel amino asitlerin bulunmasını sağlar ve antrenman sonrası toparlanma sürecini kısaltır. **Egzersiz öncesinde karbonhidrat tüketimi ise;** Egzersiz için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi sağlar ve iyileşme hızını artırır. Karaciğer ve kas glikojen deposunu korur. İnsülin salınımını uyarır.

İhtiyaç durumunuza ve hayat koşullarınıza bağlı olarak, spordan önce normal bir öğün veya egzersizden kısa süre önce daha küçük bir öğün tüketebilirsiniz. Eğer antrenmandan 2-3 saat önce yüklü bir öğün yaptıysanız, antrenmana boş bir mide ve dolu bir glikojen deposuyla başlayarak antrenman performansınızı ve gh hormon seviyenizin iyi bir konuma gelmesini sağlıyorsunuz demektir. Antrenmandan 2-3 saat önce yapılan bu öğünde ortalama olarak kilonuzun 1-2 katı kadar karbonhidrat ve yağsız kas kütlelerinin yarısı kadar protein tüketmek iyi bir seçenektir. Örneğin; 80 kiloluk bir erkek 80 ile 160 gr arası karbonhidrat almalıdır.

Bazı kişiler ise egzersizden 2-3 saat önce büyük öğünler tüketmek yerine, egzersize yakın saatlerde küçük öğünler tüketmeyi tercih ederler. Bu bireyler genelde hipoglisemiye yatkın olan kişilerdir. Bununla ilgili tek problem ise, egzersize ne kadar yakın bir saatte besin tüketirseniz, sindirim için o kadar kısa zamanınızın kalmasıdır. Bu yüzden kısa süre kala tüketilmesi gereken öğünler genellikle sıvı formatta olmalıdır. Bu durumda Smoothie veya Shake leri tercih edebilirsiniz.

Örneğin;

- 1 Ölçek Protein Tozu (Eğer protein açığınız varsa)
- 1-2 Avuç İçi Kadar Karbonhidrat Kaynağı (örneğin: muz)
- 5-6 Çiğ Badem
- Su veya Tatlandırıcısız Hindistan Cevizi gibi düşük kalorili bir içecek

Egzersiz öncesinde tüketeyeceğiniz besinlerin sizi rahatsız eden besinler olmadığından emin olun.

Egzersiz sonrasında beslenme size; iyileşme, susuzluğun giderilmesi, enerjinin geri kazanımı, kas kazanımı, gelecekteki performansların geliştirilmesi konularında kolaylık sağlayacaktır.

Egzersiz sonrasında protein tüketimi, protein yıkımını önler, kas kütlesinin korunmasını ve gelişmesini, protein sentezini stimüle ederek sağlar. Egzersiz sonrası hızlı protein kaynağı olarak genellikle protein tozları (whey protein tozu) önerilmektedir. Ancak, eğer antrenman öncesi ve gün içerisinde gerekli protein miktarını tüketebildiysek antrenman sonrasında vücudumu gerçekten acil bir protein kaynağına ihtiyaç duyar mı? Eğer amacınız maksimum kas kazanımıysa bu tür supplementleri kullanmak mantıklıdır. Diğer taraftan sporu birazda zevk için yapıyor ve genel yediklerinize dikkat ediyorsanız antrenmandan 30 dk sonra yemek yemek yeterli olacaktır. Egzersiz sonrası istediğiniz tipte protein kaynağını tercih edebilirsiniz. En doğru olanı hem yavaş hemde hızlı salınımına sahip protein türlerini tercih etmeniz olacaktır. Kilonuzun 1/4 'ü kadar protein tüketmek maksimum kas protein sentezi için yeterli olacaktır. Bu oran yaklaşık **20 ile 30 gr arasına gelmektedir.**

Egzersiz sonrasında karbonhidrat tüketimi konusunda ise iddia edildiği gibi egzersizden hemen sonra insülin seviyesini yükseltmek ve glikojen depolarını hızlıca doldurabilmek için basit ve rafine karbonhidratlara yönelmeniz gerekmez. Zira kaslarda zaten 400 gr bulunan deponun tamamını 1 saatlik bir fitness antrenmanında bitiremezsiniz. Antrenmandan 30 dk sonra kilonuzun yarısı veya kilonuz kadar karbonhidrat tüketmek toparlanma süresinin başlaması için yeterli olacaktır. Araştırmalara göre protein sentezinin en fazla, yıkımının ise en az olduğu insülin seviyesi 15-30 mU/L'dir. Bu değer açlık insülin değeri olan 5-10 mU/L'nin yalnızca 3 katıdır. Bu değerlere ulaşmak, egzersizden önce ve sonra her şeyi içeren bir öğün veya shake tükettiğinizde oldukça kolaydır. Her şeyi içeren bir öğün aynı zamanda tükettikten 4 saat kadar sonraya kadar bu seviyeleri korumanıza yardımcı olur.

Egzersiz sonrasında toparlanma süreci için yemeniz gereken öğün tipi, egzersize hazırlanırken ki öğün tipine benzer, birçok besin ögesini içeren gerçek besinler bulundurulmalıdır.

Örneğin;

- 100-200 gr arası tavuk, et, balık veya hindi
- Çiğ sebze
- 70-140 gr arası karbonhidrat
- 1-2 tk zeytinyağı

Bazen antrenman sonrası iştahınız olmaz ve bir şey yemek istemezsiniz. Böyle durumlarda sıvı seçeneklerle enerji açığınızı kapatabilirsiniz.

Sonuç olarak herkes için genellenebilecek, muhteşem bir egzersiz öncesi ve sonrası beslenme şekli yoktur. Ne yeneceği her zaman durum ve kişilere bağlıdır. Ciddi bir müsabakaya hazırlanmayan veya profesyonel olarak bir sporla ilgilenmeyen tüm insanların, egzersiz öncesi ve sonrasındaki öğünlerinin, yüksek kaliteli proteinler, yüksek kaliteli karbonhidratlar, sağlıklı yağlar, meyve ve sebzelerden oluşan bir kombinasyon olması gerekmektedir. Her şeyi içinde bulunduran bir beslenme tipi size, protein, karbonhidrat, yağ, lif, vitamin, mineral, antioksidanlar ve fitokimyasal besin öğeleri sağlayarak kas gelişiminizi kolaylaştıracaktır. Bu öğünleri katı veya sıvı halde tüketmek sizin tercihinizdir. Öğün zamanlaması olarak, egzersiz öncesinde de sonrasında da maksimum yarar sağlayabilmek için, öğün ve egzersiz başlangıcı arasında 1-2 saat yeterli olacaktır.

Son verilere göre, gün içinde tükettiğiniz toplam protein ve karbonhidrat miktarı, kas kütlesinde artış, performans gelişimleri ve yağ kütlesinde kayıp sağlamak için, spesifik bir besin ögesinden ve öğün zamanlamalarından daha önemlidir.

Ezgi AKAY

Diyetkapımda Yönetici Diyetisyen



ADANA YENİ ARKEOLOJİ MÜZESİ

Adana Müze Kompleksi eski Milli Mensucat Fabrikasının kısmen tadilatı ve aynı alana yeni binalar eklenerek hayata geçirilmiş bir projedir. Milli Mensucat Fabrikası, eski ismiyle Simonoğlu Fabrikası, Adana Eski istasyon yakınlarında, Aristidi Kozmo Simonoğlu tarafından 1907 yılında yaptırılmıştır. Çukurova Bölgesi'nde tesis edilmiş üçüncü; Adana'da tesis edilmiş 2. iplik fabrikasıdır. Günümüzde ilk iki fabrika (Mavromati fabrikası-Tarsus ve Tırpani Fabrikası-Adana) yıkılmış olup, Adana'da mevcut en eski iplik ve dokuma fabrikasıdır.

Toplam 68.530 m2 arazi üzerinde yer alan Müze Kompleksi içerisinde; Arkeoloji Müzesi, Mozaik Müzesi, Kent-Etnografya Müzesi, Sanayi Müzesi, Milli Mensucat Müzesi ve Tarım Müzesi ve bunlarla ilişkili sosyal tesisler, çocuk etkinlik alanı, kafeterya, bilet satış, danışma, hediyelik eşya satış birimleri, idari birimler, sinevizyon alanı, açık alan peyzaj düzenlemeleri, dinlenme alanları, teknik birimler ve ıslak hacimler, konferans salonu, geçici sergi salonları, açık hava sineması, kütüphane, kafeterya, oyun alanları vb. alanlar yer almaktadır.

Müze Kompleksi içerisinde yer alan, Adana Yeni Arkeoloji Müzesi'nin çalışmaları tamamlanarak 18.05.2017 tarihinde ziyarete açılmış olup; bu bölüm içerisinde; arkeoloji müzesi, mozaik müzesi, çocuk etkinlik alanı, kafeterya, bilet satış, danışma, hediyelik eşya satış birimleri, idari birimler, sine vizyon alanı, açık alan peyzaj düzenlemeleri, dinlenme alanları, teknik birimler ve ıslak hacimler bulunmaktadır. Adana Yeni Arkeoloji Müzesinde toplam 9111 m2 kapalı sergileme alanı yapılmış olup, bu alanlarda yaklaşık 31 adet mozaik ile 1891 adet eser sergilenmektedir.

Yaklaşık 38.940 m2 lik kapalı alanda yer alacak, Kent-Etnografya Müzesi, Sanayi Müzesi, Milli Mensucat Müzesi, Tarım Müzesi ve bunlarla ilişkili sosyal tesisler, konferans salonu, geçici sergi salonları, açık hava sineması, kütüphane, kafeterya, oyun alanları vb. mekanlara yönelik çalışmalar tamamlanma aşamasındadır.



DOĞUM GÜNLERİMİZ

12 Eylül **Rtn. Eşi Pelin Emeksiz**

EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

12 Eylül **Rtn. Gökhan & Stephanie Gömeç**

12 Eylül **Rtn. Necmi & Güldane Özcanlı**

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

BU HAFTAKİ 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