2021

Zeugma Rotary Kulübü

ŞUBAT AYI BÜLTENİ | 2

KURULUŞ : 04 / 04 / 2009
CHARTER TARİHİ : 19 / 06 / 2009
KULÜP ÜYE SAYISI : 28
TOPLANTI YERİ - GÜNÜ
Grand Hotel - Çarşamba 19:30



*UR BAŞKANI HOLGER KNAACK & SUSANNE
*2430. BÖLGE GUVERNÖRÜ RTN. SERHAN ANTALYALI
*2430. BÖLGE GUVERNÖR YRD. RTN. BÜLENT ÇINAR

*DÖNEM KULÜP BAŞKANI RTN. GÜRMAN CEYDELİ
*DÖNEM KULÜP SEKRETERİ RTN. ENVER AK
*DÖNEM KULÜP SAYMANI RTN. ERKAN ONUR AKGÜN
*GLDB RTN. ARZUM ÖĞÜCÜ
*GDB RTN. SERTAÇ ERBAĞCI

*ZEUGMA İNTERACT KULÜP BAŞKANI SEMİH DOĞU TAN

Başkanın Mesajı

Sevgili Rotaryen Dostlarım,

Pandemi etkisini Şubat ayında da göstermeye devam ediyor. Buna rağmen fiziksel temas ve mesafe kurallarına uygun olarak hareket etmeye özen gösteriyoruz. Şubat ayında "Madde Bağımlılığı" üzerine sosyal farkındalık projesi olarak Gaziantep genelinde billboardlarda ilanlar vererek hem Madde Bağımlılığına hem de Rotary'nin Gaziantep'teki varlığına dikkat çekmeye çalıştık.

Geçtiğimiz Eylül ayı içerisinde Engelsiz Yaşam Merkezi'nde gerçekleştirdiğimiz Diş Taraması'nda elde ettiğimiz tedavi edilecek çocuklarımızın tedavilerini Özel Deva Ağız ve Diş Kliniği ile anlaşarak yaptırdık ve projemizi sonuçlandırdık. Bu projedeki diğer paydaşlarımız Alleben ve Yesemek RK idi, kendilerine buradan tekrar teşekkür ederiz.

Pandeminin bizlere kazandırdığı bir diğer faydalı yön ise online eğitimler oldu. 17 Şubat tarihinde 23. Rotary Bilgileri Eğitimi'ni Zeugma RK ev sahipliğinde 93 kişilik bir katılım ile gerçekleştirdik. Toplantının isminin aksine keyifli geçen toplantımıza birçok diğer kulüplerden de katılım aldık. Katılım gösteren tüm üyelerimize olduğu gibi diğer kulüp üyelerine de teşekkür ederiz.

Gelecek Dönem Başkanımız olan Rtn. Arzum Öğücü ve yönetimi kendisine As Başkan olarak Rtn. Ferhat Samlı'yı seçerek yeni dönem için hazırlıklara hız kesmeden devam ediyor. Gelecek dönem başkanımıza ve yönetimine şimdiden başarılar diliyoruz.

Hepinizi Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla selamlıyor, sağlık dolu günler diliyorum.

Gürman CEYDELİ

Zeugma Rotary Kulübü

2020-21 Dönem Başkanı

DÖRTLÜ ÖZDENETİM
Düşündüklerimiz, Söylediklerimiz, Yaptıklarımız;

1 - GERÇEĞE uygun mu?
2 - İlgililerin tümü için ADİL mi?
3 - İYİ NİYET ve DAHA İYİ DOSTLUKLAR sağlayacak mı?
4 - İlgililerin tümü için YARARLIMI mı?

Rotary 2430. Bölge

Rotary Fırsatlar Yaratır

Zeugma Rotary Kulübü

ŞUBAT AYI BÜLTENİ | 2

PROJELERİMİZ..

23.02.2021 Uluslararası ROTARY'nin 116. Kuruluş yılını Ankara Atakule'den Tuna Kiremitçi'nin online canlı performansı ile kutlandı.

Rotary'nin 116. Yılı sebebiyle Alleben RK. ve Yesemek RK. ile ortak hareketle şehir genelinde 4 adet billboardlarda ilanlarımız yayına girmiştir.



28.02.2021 Zone21B 'nin açmış olduğu projelerden oluşan video yarışmasına katıldık.



Kulübümüz ROTARY CITIATION ödülünü almaya hak kazanmıştır.



2021

Zeugma Rotary Kulübü

ŞUBAT AYI BÜLTENİ | 2

KAMPANYALARIMIZ

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Etkileri :

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

1. Aklı ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
2. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
3. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
4. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
5. Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

Ne yapmalı?

1. Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
2. Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
3. Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
4. Genellemeler yapmaktan kaçının.
5. Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
6. Onu etiketlemekten kaçının, çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
7. Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
8. Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
9. Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

Ne yapmamalı?

1. Kabullenmeme-İnkâr: "Yok, benim çocuğum asla kullanmaz."
2. Kendini ve eşini suçlama: "Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu." "Biz iyi anne-baba olamadık."
3. Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu: "Ben seni bunun için mi yetiştirdim?" "Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz."
4. Öfke: "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"
5. Çocuğu suçlama ve aşağılama: "Senden hiçbir şey olmaz."
6. Uç kararlar alma: "Okul hayatın bitti."

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



KAMPANYALARIMIZ

Önleyici faktörler

1. Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme.
2. Güçlü ve pozitif aile bağları.
3. Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları.
4. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması.
5. Okulda başarılı olma.
6. Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar.

Tedavi için

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.

Maddeden kurtuluş mümkün

1. Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
2. Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
3. Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
4. Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
5. Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

Risk faktörleri

1. Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar.
2. Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği).
3. Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar.
4. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması.
5. Okul başarısında düşüş.

Önleme önemlidir!

Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını ve yayılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indirmek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır.

1. Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır.
2. Uygulanan uzun süreli tedavilerin maliyeti çok yüksektir.
3. İyileştikten sonra gerekli sosyo-psikolojik tedbirler alınmazsa, bağımlılığın yineleme oranı çok yüksektir.
4. Madde kullanımının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle ülkenin sağlık harcamaları artmaktadır.
5. Her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi maliyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

2021

Zeugma Rotary Kulübü

ŞUBAT AYI BÜLTENİ | 2

ÜYELERİMİZDEN HABERLER



Zeugma Rotary Kulübü Üyemiz
Organizatör & Catering İşletmecisi Tuğçe Akkaş Tatar

Pandemi Chefleri Dikkat!

Dünyayı etkisi altına alan salgında bir yılı geride bıraktık. Bu süreçte bedenimize iyi baktık mı?

Son on yılda sıkça duyduğumuz bağırsak ikinci beynimizdir cümlesini tamda hayatımıza adapte ediyorken karantina bu süreci biraz aksattı. Evlere kapanmanın etkisiyle; mutfağa olan ilgi bir hayli artmış durumda hatta birçok insan mutfakla tanıştı, kaynaştı soysal medya ve medya ilgisi tanıtımları bu yönde arttı zamanın bir çok kısmını buraya harcamaya başladı . Peki doğru bir beslenme için mi mutfaktayız sorusu ilk aklıma gelen soru oluyor. Neden mi? Sosyal medyada karbonhidrat ve şeker ağırlıklı yiyeceklerle yapılan meydan okumalarla başlayan süreçte büyük marketlerde un ve maya stoklarının bittiğinin konuşuluyor olması ..

Sürecin başında herkes için eğlenceli öğretici bir aktivite olmuş olsada, salgın döneminde sağlıklı beslenmek vücut direncimiz açısından büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte; hayat akışımızdaki sağlıklı beslenme düzenimizden daha da özenli olmalı her zamankinden daha fazla karbonhidrat şeker ve paketli gıdalardan uzak durarak doğal gıdalara yönelmeliyiz. Ekmek, pide, pizza, tatlı derken alınan kilolar sağlıksız bağırsaklar ve etki ettiği hastalıklar ruhsal çöküşler artışa geçmiş durumda . Burada farklı ama önemli bir konuda edindiğim bilgileri de sizlerle paylaşarak neden doğal gıdanın altını çizmemiz gerektiğini örneklemek isterim.

3-6 yaş çocuklarda günümüzde görünen en büyük sorun "yüksek kolesterol" bunun en baş sebepleri paketli gıdalar, cipsler, şekerlemeler, dondurmalar durum bu kadar ciddiyken hala paketli gıdalar tüketmek vücuda bağırsağa istemediği gıdaları vermek benzinli arabaya motorin koymak gibidir ve bir gün çalışmaz hal alır. Çocukların bu durumu tüm gelişimine bedenine ruhuna etki etmektedir. Gün içersindeki hırçınlığı depresifliği ise sistemdeki sorunların göstergesi olabilir. Bağırsakta yaşadığı her sorun bedenine dolayısıyla hal ve hareketlerine yansımaktadır . Aç bir insanın sinirli olması gibi.

Bizler yeme alışkanlıklarını sağlıklı hale getirerek sürdürülebilir olmasını sağlamalıyız. Mevsiminde doğal ürünler tüketmeliyiz . Çocuklarda ise tamamen doğal ürünlerle atıştırmalık alışkanlığı kazandırmalı zehir olan gıdalardan uzak tutmaya çalışmalıyız.

Temiz beslenmek hayat akışımıza kalitesine fazlasıyla etki eden, hatta belirleyen faktördür diyebiliriz.

Temiz beslenen vücut enerjik olur, enerjik olan vücut güne erken ve aktif başlar, aktif kişinin vücuda oksijen alımı fazladır oksijenin doğru girişi ise tüm hücrelerin hareketini sağlar ve üreten bir beyin ortaya çıkar üretmekse mutluluğu getirir. Bu döngüye birçok cümle ekleyerek

ÜYELERİMİZDEN HABERLER

genişletebiliriz ama temelinde yatan bağırsak ikinci beynimizdir cümlesinin açılımı olur hepsi. Lütfen sizlerde yediklerimizin bedenimize ruhumuza ve hayatımıza nasıl etki edeceğini unutmayın.

İşte bu yüzden en değerli varlığımız bedenimize çok iyi bakmalıyız. Bağırsağımızı ve bedenimizi tanımak ile yola başlamalıyız. Lif protein vitamin mineral ve antioksidanlar bakımından zengin gıdalar seçmek gerekir. Sağlıklı kalorisiz tariflere yönelmeli bu tatlarla tanışmalıyız. Sofralarımızı daha sağlıklı bir hale getirmek için alternatifler denemeliyiz. Bir sonraki nesil daha sağlıklı olsun istiyorsak doğru beslenmeyi göstermeli ve öğretmeliyiz. Pirinç pilavı yerine Karabuğday pilavı denemek sebze köftelerini tatmak Gluten intoleransı olanlar için glutensiz kekler yemekler tatlılar denemek … Sanıldığının aksine sağlıklı gıdalarda lezzetlidir. Pratik bir tarif ile sofralarınız için glisemik indeksi pilava göre daha düşük glutensiz, lif ve vitamin oranı yüksek antioksidan deposu bir tarif paylaşmak isterim.

Karabuğday Pilavı

1sb Karabuğday

½ sb Bezelye

6 adet Mantar

1 çk Terayağ

1 küçük soğan

2 sb Tavuk suyu/su

Öncelikle karabuğdayı 3-4 dk tavada yağsız bir şekilde kavuralım ve soğuduğunda yıkayarak beklemeye alalım. Yemeklik doğranmış minik soğanlarımızı terayağında karamelize edelim. Ayrı bir tavada yüksek ateşte dilimlenmiş mantarları mühürleyelim kenarı alalım. Karabuğdayı soğanlı tavamıza ekleyerek 1-2 dk kavuralım ardından suyumuzu ve tuzumuzu ekleyerek pişmeye bırakalım. Suyunu çekmeye başlamış pilavımızı demlenmeye bırakmadan önce mantarlarımızı ve haşlanmış bezelyelerimizi ekleyelim. Harika bir alternatif pilav hazır.

Bu konudaki farkındalığı arttırmak için elimizden geleni yapmalıyız. Ben kendi adıma yapabileceğim kadarını üstlenerek doğal ve alternatif tariflerinde olduğu bir sosyal medya hesabı açtım. Çevremle paylaştığım uyguladığım bilgileri bu mecrada herkese açık hale getirdim.

Sizlerde değişime mutfağınızdan başlayarak hayatınızı daha sağlıklı daha kaliteli hale getirebilir yeni nesile örnek olabilirsiniz.

Sağlıkla Kalın ..

Saygılar