



2024 - 2025 DÖNEMİ • SAYI:01 • 31 TEMMUZ 2024



Başkan'ın Mektubu

Değerli Rotaryen Dostlar,

Rotary Sihrini hep birlikte yaşayacağımız 2024-25 dönemimiz başladı.

Projelerimizi, Rotary'nin temel ilkesi olan "Kendinden Önce Hizmet" anlayışıyla çalışarak, dostluklarımızı pekiştirerek gerçekleştireceğiz.

Yeni döneme projelerimizi belirleyerek ve planlayarak başladık.

Temmuz ayı içerisinde 4 kez toplandık ve devam edecek toplantılarımızda kendi alanlarında yetkin konuşmacılarımızın da olacağı toplantılar yapmaya devam edeceğiz.

Dokunacağımız hayatlarla, çoğalarak birlikte daha güçlü devam edeceğimiz Sihirli Dönem hepimiz için hayırlı uğurlu olmasını diliyorum.

Handan Ünverdi
Gaziantep Zeugma RK Başkanı
2024-25



Stephanie Urchick
UR Başkanı



Kerem Muradi & Pınar
UR 2430. Bölge
Guvernörü



Handan Ünverdi &
Serkan
Dönem Başkanı



Rtn. Doç. Dr. Özge Kömürcü Karuserci
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Anne ve Çocuk Sağlığı: Geleceğe Sağlıklı Adımlar

Sağlıklı bir toplumun temeli, anne ve çocuk sağlığının korunması ve geliştirilmesinden geçer. Anne ve çocuk sağlığı, bireylerin yaşam boyu sağlık durumunu etkileyen en kritik dönemlerden biridir. Bu nedenle, bu konuda bilinçlenmek ve doğru adımlar atmak büyük önem taşır.



Gebelik Döneminde Sağlık

Gebelik süreci, hem anne hem de bebek için dikkat edilmesi gereken birçok faktörü içerir. Annenin sağlıklı bir gebelik geçirmesi, bebeğin de sağlıklı doğmasını sağlar. Bu süreçte:

- **Dengeli Beslenme:** Gebelik döneminde annenin dengeli ve yeterli beslenmesi, bebeğin gelişimi için hayati öneme sahiptir. Protein, vitamin ve minerallerden zengin besinler tüketilmeli, işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır. Özellikle folik asit, demir ve kalsiyum açısından zengin gıdaların tüketilmesi önemlidir. Folik asit, bebekte nöral tüp defektlerini önlerken, demir ve kalsiyum annenin kan yapısını ve kemik sağlığını korur.
- **Düzenli Kontroller:** Gebelik süresince düzenli doktor kontrolleri, hem annenin hem de bebeğin sağlığını takip etmek açısından önemlidir. Bu kontrollerde ultrasonografi, kan testleri ve diğer tetkikler yapılır. Gebelik boyunca yapılan testler, bebeğin gelişimini izlemek ve olası sorunları erken tespit etmek açısından kritik öneme sahiptir.
- **Sigara ve Alkolden Kaçınma:** Sigara ve alkol, bebeğin gelişimini olumsuz etkiler ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, gebelik süresince bunlardan kesinlikle uzak durulmalıdır. Sigara, düşük doğum ağırlığı ve prematüre doğum riskini artırırken, alkol fetal alkol sendromuna neden olabilir.

Doğum Sonrası Dönem

Doğum sonrası dönem, anne ve bebeğin sağlığı için kritik bir başka süreçtir.

Bu dönemde:





Rtn. Doç. Dr. Özge Kömürcü Karuserci
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Anne ve Çocuk Sağlığı: Geleceğe Sağlıklı Adımlar



- **Emzirme:** Anne sütü, bebek için en ideal besindir. Bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı korur. Dünya Sağlık Örgütü, bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesini önerir. Emzirme, sadece bebek için değil, anne için de faydalıdır. Emzirme, annenin doğum sonrası iyileşmesini hızlandırır ve meme kanseri riskini azaltır.
- **Doğum Sonrası Depresyon:** Annelik süreci duygusal olarak zorlayıcı olabilir. Doğum sonrası depresyon belirtileri gösteren anneler, mutlaka bir uzmandan yardım almalıdır. Bu dönemde annelere verilecek psikolojik destek, hem annenin hem de bebeğin sağlığı açısından önemlidir.
- **Bebeğin Aşı Takvimi:** Bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirmek için aşılar ihmal edilmemelidir. Aşı takvimi düzenli olarak takip edilmeli ve zamanında yapılmalıdır. Aşılar, bebekleri ciddi enfeksiyon hastalıklarına karşı korur ve toplum sağlığını da güvence altına alır.

Çocukluk Dönemi Sağlığı

Çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar vardır:

- **Dengeli Beslenme ve Fiziksel Aktivite:** Çocukların dengeli beslenmesi ve düzenli fiziksel aktivite yapması, obezite ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesinde etkilidir. Çocukların meyve, sebze, tam tahıllar ve protein açısından zengin besinlerle beslenmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca, çocukların günlük en az bir saat fiziksel aktivite yapması teşvik edilmelidir.
- **Düzenli Kontroller:** Çocukların büyüme ve gelişimini izlemek için düzenli olarak doktora götürülmesi, olası sağlık sorunlarının erken teşhis edilmesini sağlar. Düzenli sağlık kontrolleri, çocukların büyüme eğrilerini izlemek, aşılarını güncel tutmak ve gelişimsel değerlendirmeler yapmak için gereklidir.



Rtn. Doç. Dr. Özge Kömürcü Karuserci
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Anne ve Çocuk Sağlığı: Geleceğe Sağlıklı Adımlar



- **Psikososyal Gelişim:** Çocukların psikososyal gelişimi de en az fiziksel sağlıkları kadar önemlidir. Sevgi dolu bir aile ortamı, çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde önemli bir rol oynar. Çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, onların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

Sonuç olarak, anne ve çocuk sağlığına yapılan yatırım, geleceğe yapılan en değerli yatırımdır. Sağlıklı nesiller yetiştirmek için bilinçli ve dikkatli adımlar atmak, hepimizin sorumluluğudur. Sağlık hizmetlerinin erişilebilirliği, toplumsal farkındalık ve eğitimle desteklenmeli, anne ve çocuk sağlığına yönelik politikalar sürekli olarak geliştirilmelidir. Bu süreçte, sağlık profesyonellerine, ailelere ve topluma büyük görevler düşmektedir. Sağlıklı bir geleceğin inşası, bugünden atacağımız adımlarla mümkündür.

Toplantılarımız:

Dönemimizin 1., 3. ve 4. toplantılarını Grand Otel'de değerli üyelerimizin katılımlarıyla gerçekleştirdik. Yeni dönem projelerimiz hakkında fikir alışverişinde bulunup dostluğumuzu geliştirdiğimiz bu toplantılarda birlikte keyifli zaman geçirdik. 2. toplantımızı ise üyelerimizden Rtn. Doç. Dr. Özge Kömürcü Karuserci'nin işyerine gerçekleştirdiğimiz işyeri ziyaretimizle yaptık.





MUTLU GÜNLERİMİZ:

- **5 Temmuz:** Didar & Mete Akcan'ın kızı Rüya'nın ve Özge Kömürcü Karuserci'nin doğum günü
- **6 Temmuz:** Melih Kürşad Temiz'in eşi Şebnem'in doğum günü
- **8 Temmuz:** Ercan Sayın'ın doğum günü
- **14 Temmuz:** Didar & Mete Akcan'ın evlilik yıl dönümü
- **19 Temmuz:** Aslıhan & İbrahim Gözübüyük'ün oğlu İbrahim'in doğum günü
- **21 Temmuz:** Esin ve Halit Çelemler'in evlilik yıl dönümü
- **22 Temmuz:** Pelin & Cem Yetkin'in oğlu Can'ın doğum günü



Düşündüğümüz, Söylediğimiz ve Yaptığımız Şeyler;

1. Gerçeğe Uygun mu?
2. İlgililerin Tümü İçin Adil mi?
3. İyi Niyet ve Daha İyi Dostluklar Sağlayacak mı?
4. İlgililerin Tümüne Yararlı Olacak mı?