



Başkanın Mesajı

Değerli Rotary Ailem,

Aralık ayı dönemimizin ve yılın son ayını Toplantılarımız ve Projelerimizle keyifle geçirdik.

Gerçekleştirdiğimiz projelerimizden sonra yapacağımız projelerin hazırlıklarına devam ederken, Ay'ın ilk toplantısında Interact Başkanımız Ece Durakoğlugil ve Konuşmacı konuğumuz Erkan Dişoğlu Köpek Eğitmeninin sunumlarıyla bilgilendik. Interactlarımızla birlikte bu konuyla alakalı ortak proje yapmayı planlamaktayız.

19 Aralık'ta Gaziantep Eğitim Fakültesinde öğrencilere düzenlenen, Köy okulu öğretmeni ve Dünyanın en iyi 50 öğretmeni arasına seçilen ilk Türk öğretmen, aynı zamanda Avrupa Parlamentosu Uluslararası Lider Kadın Ödülü sahibi Dilek Livaneli'nin, "Bir Dilek Yetmez" Konferansına katıldık. Rotary olarak 200 öğrenciye önderlik ve motivasyon içeren "Bir Dilek Yetmez" kitabını öğrencilere vermek üzere destek olduk.

Ay'ın son toplantısını Yeni üye adaylarımızın Üye Alım Törenini Guvernör Yardımcımız Hakan Maraş'ın da katıldığı, eğlenceli erken Yılbaşı kutlamasıyla keyifli bir gece geçirdik.



Stephanie Urchick
2024-25 UR Başkanı



Kerem Muradi & Pınar
2024-25
UR 2430. Bölge Guvernörü



Handan Ünverdi & Serkan
Zeugma Rotary Kulübü
2024-25 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?

*UR BAŞKANI
STEPHANIE URCHICK

*2430. BÖLGE GUVERNÖRÜ
RTN. KEREM MURADI

*DÖNEM KULÜP BAŞKANI
RTN. HANDAN ÜNVERDİ





Başkanın Mesajı

Bu ay Ocakbaşını Pelin & Hüseyin Gülyuva dostlarımız olarak misafirlerini evlerinde ağırladılar.

2025 Ülkeme ve tüm Rotary Aileme sağlık, mutluluk, huzur ve bereket getirmesini diliyorum.

Handan Ünverdi

Zeugma RK

Dönem Başkanı 2024-25



Stephanie Urchick
2024-25 UR Başkanı



Kerem Muradi & Pınar
2024-25
UR 2430. Bölge Guvernörü



Handan Ünverdi & Serkan
Zeugma Rotary Kulübü
2024-25 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?

*UR BAŞKANI
STEPHANIE URCHICK

*2430. BÖLGE GUVERNÖRÜ
RTN. KEREM MURADI

*DÖNEM KULÜP BAŞKANI
RTN. HANDAN ÜNVERDİ





AYIN TEMASI..

KIŞ AYI HASTALIKLARI , KORUNMA VE TEDAVİ YOLLARI

Kış aylarında havalar soğur, kapalı ortamda daha uzun süre vakit geçiririz ve güneşe maruziyetimiz azalır. Özellikle çocuklardan bulaşan Üst Solunum yolu Enfeksiyonlarının çocuklardan çocuklara (özellikle okullarda, kreşlerde,...) çocuklardan erişkinlere, sürekli bulaşmasına ve kış aylarında hastalık sıklıklarının artmasına sebep olur.

Kışın sıklığı artan enfeksiyon hastalıkları; nezle (soğuk algınlığı), grip (influenza, coronavirüs), bademcik iltihabı (tonsillofarenjit) ve alt solunum yolu (pnömoni, bronşiyolit, astım, bronşit, KOAH) enfeksiyonlarıdır.

Kimlerde Görülür?

Bu tür enfeksiyonlar en sık çocuklarda görülür, özellikle kreş grubu çocuklarda. İleri yaş insanlar, diyabet, astım , böbrek yetmezliği, karaciğer hastalığı, gibi kronik hastalığı olanlar diğer risk grubunu oluştururlar. Erişkinlerde de vücudu dirençsiz bırakan aşırı yorgunluk, stres, beslenme yetersizliği-düzensizliği, aşırı soğuğa maruziyet gibi durumlarda hastalıkların görülme sıklığı artar. Mesleksen olarak sağlık çalışanları, öğretmenler ve askerler gibi kalabalık ortamlarda çalışanlar, yurttan kalanlar ve hasta kişilere temas edenler risk altındadır. Okullar, kalabalık işyerleri ve ofisler, fabrikalar, otobüs gibi toplu taşıma aracı kullananlar, bakımevleri gibi yerler, hastalığın kolayca yayılabildiği ortamlardır.

Nasıl Bulaşır?

Virüsler; damlacık ve temas yoluyla kişiden kişiye kolayca bulaşır. Virüslerin yol açtığı bu enfeksiyonlar, öksürme ve hapsirme sonucu, içerisinde hastalığa neden olan canlı virüsleri taşıyan damlacıkların çevreye saçılması ile yayılır. Bu damlacıklar birkaç saat boyunca havada asılı , değdiği yerde kalabilir ve insanlara hastalığı bulaştırabilir. Bu nedenle okul, iş yeri gibi kalabalık ortamlarda bulunan kişiler, çocuklar özellikle risk altındadır. Ayrıca hasta kişinin eline ve oradan da kapı kolu, telefon, oyuncak, tutacak gibi nesnelere bulaşan, virüs içeren parçacıklar başka bir kişinin oraya dokunması sonucu eline, oradan da elini ağzına, burnuna, gözüne götürmesiyle hastalığa yakalanmış olur. Tokalaşma, öpüşme, bebeği öpme, bir metreden fazla yaklaşarak konuşma önemli bulaş yollarıdır.





AYIN TEMASI..

Grip ve Nezle Aynı Hastalık Mıdır?

Grip (influenza, Coronavirüs) ve nezle (soğuk algınlığı), belirtileri sıklıkla karıştırılabilen iki farklı hastalıktır. Her iki hastalık da viral bir enfeksiyondur, ama farklı virüslerle meydana gelirler. Nezleye sebep olan 100'den fazla virüs vardır ve bu nedenle birçok defa nezle olmak mümkündür. Nezle ile gribin en önemli farkı gripte ateş olması ve grip bulgularının daha ağır seyretmesidir.

Ayrıca nezle genellikle “ayakta geçirilen” bir hastalık iken grip hastaların günlük işlerini yapmasını bozacak kadar halsizliğe yol açabilir. Her iki hastalıkta da burun akıntısı veya tıkanıklığı, boğaz ağrısı ve öksürük olabilir.

Grip hastalığında belirtiler, 1-2 günlük bir kuluçka döneminden sonra birdenbire başlar. Sık görülen belirtiler; ateş (38 - 41°C), baş ağrısı, yorgunluk hissi, kuru öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı ve kas ağrıları gibi şikayetlerdir. Ateş, genellikle birkaç gün sürer. Yorgunluk ve halsizlik ve kas ağrıları daha uzun sürebilmesine rağmen sağlıklı kimselerde grip semptomları genelde bir haftalık bir süreçtir. Altta yatan hastalığı, bağışıklık yetmezliği olanlarda, küçük çocuklarda, bebeklerde ve yaşlılarda yaşamı tehdit edecek kadar ağır seyredebilir. Akciğer komplikasyonları en sık görülen grip komplikasyonlarıdır. Virüsün direkt etkisine bağlı pnömoni(zatürre) ve bakterilere bağlı pnömoni şeklinde görülebilir.

Nasıl Tedavi Edilir?

Gerek grip gerekse nezle ikisi de kendiliğinden iyileşir. İyileşme süresi grip için biraz daha uzun olmakla birlikte 3-10 gün arasında sürer, ortalama 1 haftadır. Nezle için kullanılması gereken bir ilaç yoktur, iyi beslenme ve kaliteli uyku genellikle yeterlidir. Grip için özel durumlarda (özellikle risk grubu olanlarda) doktor önerisi ile ilaç kullanmak gerekir, yine iyi dinlenmek, uyku ve iyi beslenmek ihmal edilmemelidir. Grip tedavisinde antibiyotikler etkili değildir ve çoğu zaman gereksiz olarak kullanılmaktadır. Gereksiz antibiyotik kullanımı, bakterilerde direnç gelişimine neden olarak ilerleyen dönemlerde enfeksiyonların tedavisinin dirençli hale gelmesine sebep olabilmektedir. Grip tedavisinde influenza ilaç kullanımına enfeksiyonun ilk iki günü (özellikle ilk 24 saat) içinde başladığında hastalık belirtileri daha hafif geçirilir. İlaçlar kesinlikle doktor tavsiyesi ve gözetiminde kullanılmalıdır. Antibiyotikler ise grip sırasında ikincil olarak görülen bakteriyel enfeksiyonlar (sinüzit, zatürre ve orta kulak iltihabı gibi) gelişirse kullanılmalıdır. Gripe yakalanan çocuklarda ve gençlerde Aspirin kullanılması tavsiye edilmez. Aspirin çok nadir görülen, ancak tehlikeli olan “Reye Sendromuna” neden olabilir. Aspirin yerine dinlenme, bol sıvı alma ve belirtileri hafifleten ilaçlar, uygun yaş gruplarına parasetamol ve Ibuprofen gibi ağrı kesici ilaçlar tercih edilmelidir.





AYIN TEMASI..

Genel olarak grip tedavisinde yatak istirahati, bol sıvı alımı, ağrı kesici ve ateş düşürücüler gibi ilaçlar ile semptomatik tedavi önerilir. Komplikasyonlar uzman doktor tarafından yakından takip edilmeli ve uygun şekilde tedavi edilmelidir. Gripe yönelik antiviral ilaç başlanması kararı doktor tarafından verilmelidir.

Korunmak İçin Neler Yapılabilir?

Düzenli beslenme, her besin grubundan olacak şekilde öğünleri yeterli alma, bol sıvı tüketimi, düzenli ve kaliteli uyku, elleri sık sık yıkamak, kapalı ortamlardan mümkün olduğunca uzak durmak, ve zamanı gelince aşılanmak, başlıca alınabilecek önlemlerdir. Grip, bu hastalıklar içerisinde aşı ile korunulabilen en önemli hastalıktır. Hastalığın toplumda yayılmasını önlemek ve risk grubu olarak adlandırılan insanları korumak için her yıl grip aşısı yapılması önerilmektedir, Eylül, Ekim ve Kasım, Aralık ayında bir doz grip aşısı yapılması hastalığın daha hafif atlatılmasını sağlar, özellikle risk grubu olanlarda.

Dünya Sağlık Örgütü, virüsün değişikliklerini yakından izleyip, aşı bileşimi için yıllık önerilerde bulunur. Her yıl aşı içeriği, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri dikkate alınarak hazırlanır. Son yıllarda kullanılan aşılar iki influenza A alt tipi ve bir influenza B suşları yer almaktadır. Örneğin bu yılki aşının içinde geçtiğimiz yıl pandemiye neden olan İnfluenza A H1N1 virüsü ile birlikte İnfluenza A H3N2 ve influenza B virüsleri bulunmaktadır. Hazırlanan aşı ile salgında saptanan virüslerle antijenik benzerlik varsa aşı % 50-80 korunma sağlayabilir. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için % 80'in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda aşının koruyuculuk oranı daha düşük olmakla birlikte hastalığın komplikasyonlarını ve ölüm oranını azaltmaktadır. Kuzey yarım kürede salgın kış aylarında görüldüğünden aşı, sonbahar başlangıcında yani eylül ve ekim ve kasım aylarında yapılmaktadır.

Aşı, grip komplikasyonlarının sık görüldüğü kişilere, hastalığı bulaştırma olasılığı yüksek olan kimselere, sık enfeksiyon geçirenlere, influenzadan korunmak isteyen 6 aylıktan büyük ve yumurta alerjisi olmayan herkese önerilir ve uygulanabilir.

Sağlıkla kalın.

Uzm. Dr. Ezgi Altuntaş Hüner





TOPLANTILARIMIZ..





TOPLANTILARIMIZ..





TOPLANTILARIMIZ..





TOPLANTILARIMIZ..





TOPLANTILARIMIZ..





PROJELERİMİZ..





MUTLU GÜNLERİMİZ..

Doğum Günleri:

- ✓ **4 Aralık:** Rtn. Emre Arol & Tuba'nın Kızı Almira
- ✓ **15 Aralık:** Rtn. Mete Akcan'ın Eşi Didar
- ✓ **16 Aralık:** Rtn. Cevdet Güllü & Bihter'in Oğlu Mahmut Eren
- ✓ **18 Aralık:** Rtn. Ali Alpdoğan'ın Eşi Betül Buse
- ✓ **20 Aralık:** Rtn. Demir Hacıhanıfioğlu & Gonca'nın Oğlu Emir
- ✓ **21 Aralık:** Rtn. Pelin Gülyuva
- ✓ **23 Aralık:** Rtn. Gürman Ceydeli'nin Eşi Eda
- ✓ **27 Aralık:** Rtn. Murat Arun

Evlilik Yıl Dönümleri:

- ✓ **2 Aralık:** Rtn. Pelin Kanalcı & Muhittin
- ✓ **24 Aralık:**
 - ✓ Rtn. Ferhat Samlı & Deniz
 - ✓ Rtn. İbrahim Gözübüyük & Aslıhan





ÖNCELİKLİ 7 ODAK ALANIMIZ..



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?

