



02

ÜYELİK VE ÜYELİĞİ
GELİŞTİRME AYI

Evrensel
Rotary
Kulübü



ULUSLARARASI ROTARY KURUCUSU

PAUL HARRIS

ULUSLARARASI ROTARY BAŞKANI

FRANCESCO AREZZO

UR 2430 BÖLGE GUVERNÖRÜ

LÜTFİ CAN ÇIĞIRGAN & SUAR

GRUP SORUMLUSU

ÇAĞLA ŞEŞEN

BAŞKAN

BATUHAN KESKINTAŞ & SEDEF

ASBAŞKAN

GÖZDE KARAKAŞ TAŞKIN

SEKRETER

EREN ERDOĞAN ÇAM

SAYMAN

NAZ ERCAN

YÖNETİM KURULU ÜYESİ

NISA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU
SAYI 02, AĞUSTOS 2025

BAŞKAN MEKTUBU KOMİTESİ:

CANSU KÖK
DURU ALP
NEHIR ÖZTÜRK
HAKAN GÜLÇAY

YAYIN SAHİBİ:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ

İLETİŞİM:

INSTAGRAM: @evrensel.rotary
E-POSTA: evrenselrotary@gmail.com

1881-1938

Sevgi, Saygı ve Özlemle Anıyoruz



BU SAYIDA

01

EVRENSEL
AİLESİ



02

BAŞKAN
MEKTUBU

03

HABERLER

04

BİZDEN
MEKTUPLAR
CANSU KÖK

05

YERYÜZÜ
NOTLARI
SEDEF MALAZGİRTLİ



06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
HAKAN GÜLÇAY



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





EVRENSEL AİLESİ



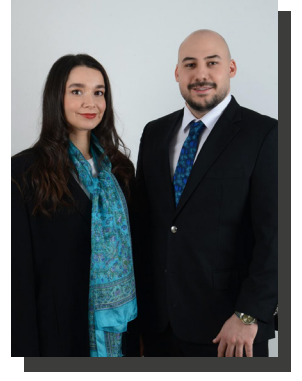
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırhan & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



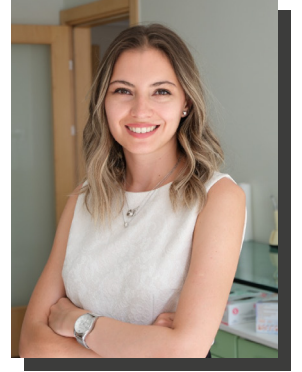
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Naz Ercan



Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



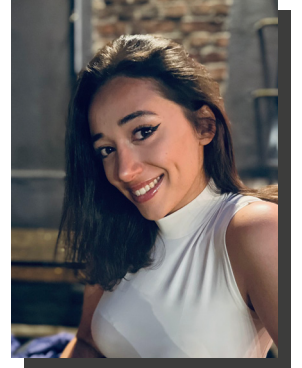
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



Toplum Hizmetleri Komitesi Başkanı
Nehir Öztürk



Meslek Hizmetleri Komitesi Başkanı
Mehmet Doğaş Gülnerman



Uluslararası Hizmetler Komitesi Başkanı
Ulya Aviral



Kulüp Hizmetleri Komitesi Başkanı
Kaan Çimen



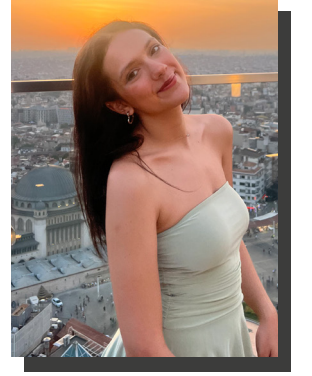
Üye
Bengi Sargin



Üye
Defne Gökalp



Üye
Diana Pirga



Üye
Duru Alp



Üye
Efe Dinler



Üye
Egehan Daştan



Üye
Emre Vadi Balcı



Üye
Ezgi Sahillioğlu



Üye
Melis Akıncı Geygel



Üye
Mithat Güven Yurtseven



Üye
Gamze Yıldırım



Üye
Hakan Gülçay



Üye
İrem Özçelik



Üye
Şefik Renan Harbiyeli



22

BAŞKAN MEKTUBU

Değerli Rotary Ailem,

Rotary'nin ışığını birlikte büyüttüğümüz bu yolculukta, temmuz ayında elde ettiğimiz verimli başlangıcın ardından ağustos ayında da aynı heyecan ve kararlılıkla yol aldığımız için hepinize yürekten teşekkür ediyorum. Rotary takviminde Ağustos ayı, Üyelik ve Üyeliği Geliştirme Ayı olarak kutlanır. Biz de bu ayı, değerli geçmiş dönem Guvernörümüz PDG D.2430 (2018–19) / RPIC Region 25 (2023–26) Altan Arslan'ın ilham veren paylaşımlarından öğrenerek ve kendimizi daha da güçlendirerek değerlendirdik.

Bu özel ayda, zihin, beden ve ruh sağlığınıza odaklanarak hizmetin ancak sağlıklı bireylerle, birlikte ve uyum içinde yürütülebileceğini daha derinden kavradık. Ayrıca Altan Guvernörümüzü misafir ettiğimiz toplantımızda, bizlere duyurulan yeni bir sorumluluğun mutluluğunu da paylaştık: Bölgemizde ilk çevrim içi Rotaract Kulübü'nün kurulması için ilk adımlar atıldı. Ailemizi büyütme yolunda gösterdiğiniz destek ve heyecan için her birinize minnettarım.

Bunların yanı sıra, kulübümüzün vizyonunu geleceğe taşıyan bir diğer adım ise Yapay Zeka Rotaryen girişimimizdir. Ağustos ayında bölgemize açtığımız “Yapay Zeka 101” eğitimi ile Rotary tarihinde bir ilki gerçekleştirerek, gelecekte Rotary'ye katkı sunacak yapay zekâ uygulamalarının tohumlarını attık. Artık ailemizi sadece bireylerle değil, teknolojinin sunduğu imkanlarla da büyütmenin gururunu yaşıyoruz.

Sevgili dostlarım, bu ay bizlere gösterdi ki, iyiliği büyütmenin yolu hem insanlar hem de yeniliklerle el ele vermekten geçiyor. Yolumuz uzun, heyecanımız yüksek. Gelin, hep birlikte “İyilik İçin Birleşelim” ve bu gücü geleceğe taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Baturhan Keskintaş
2025–2026 Dönem Başkanı
Evrensel Rotary Kulübü

23

Muslavarası Rotary
HABERLER





2027–2028 Rotary International Başkanı Adayı: Larry A. Lunsford

Kansas City-Plaza Rotary Kulübü üyesi Larry A. Lunsford, 2027–2028 Rotary International Başkanlığı için aday gösterilmiştir. Rotary’de uzun yıllara dayanan hizmet geçmişiyle tanınan Lunsford, geçmişte Bölge Guvernörlüğü, RI Direktörlüğü ve Rotary Vakfı Mütevelli Heyeti Üyeliği gibi önemli görevlerde bulunmuştur. Aynı zamanda bir Rotary Vakfı bursiyeri olan Lunsford, Rotary’nin eğitim, liderlik ve hizmet anlayışını yerel topluluklardan küresel projelere taşımayı kendine misyon edinmiştir.

Rotary ailesi olarak, bu önemli göreve aday gösterilen Larry A. Lunsford’u içtenlikle tebrik ediyor, kendisine başarı, ilham ve hizmet dolu bir dönem diliyoruz.



Ağustos Ayı – Üyelik ve Üyelik Geliştirme Ayı

Ağustos ayı, Rotary takviminde “Üyelik ve Üyelik Geliştirme Ayı” olarak kutlanmaktadır. Bu dönem boyunca Rotary’nin en temel yapı taşlarından biri olan üyelik kavramına odaklanılmakta, kulüplerin mevcut üyelik yapısını güçlendirmesi ve Rotary ailesini büyötmeye yönelik çalışmalar yürütmesi teşvik edilmektedir. Rotary’nin gücü, üyelerinin çeşitliliği, bağlılığı ve hizmete olan inancından doğar. Bu ay, kulüplerin yeni üyeleri Rotary’ye kazandırmakla kalmayıp, mevcut üyelerin bağlılığını artıracak etkinlikler, tanıtımlar ve projeler planlamaları için önemli bir fırsat sunmaktadır. Her yeni üye, Rotary’nin hizmet anlayışına taze bir bakış açısı ve yeni bir enerji kazandırır. Bu nedenle, Ağustos ayı, Rotary’nin geleceğine yatırım yapma, dostluğu pekiştirme ve ortak değerler etrafında büyüme zamanıdır.



Yunanistan E-Kulübünden Erişilebilirlik Projesi

Rotary E-Club of Greece, Aralık 2024’ten bu yana yürüttüğü anlamlı bir proje kapsamında, müze ve arkeolojik alanlara tekerlekli sandalye bağışında bulunuyor. Bugüne kadar 17 tekerlekli sandalye teslim edilerek birçok ziyaretçinin kültürel mirasa erişimi kolaylaştırıldı. Proje tamamlandığında ise 14 farklı lokasyonun kapsanması hedefleniyor. Bu örnek çalışma, Rotary’nin erişilebilirlik, kapsayıcılık ve fırsat eşitliği ilkelerini somut bir şekilde hayata geçiriyor.



Pakistan’da Polio ile Mücadele Devam Ediyor

2025’te Pakistan’da polio vakaları artış gösteriyor; son olarak Sindh eyaletinde iki yeni vaka tespit edilerek toplam 21 vakaya ulaşıldı. Eylül ayında geniş kapsamlı bir aşı kampanyası planlanıyor. Bu kritik süreçte Rotary, küresel polio eradikasyon girişiminin (GPEI) aktif ortağı olarak önemli bir rol üstleniyor. “End Polio Now” kampanyası ile Rotary, aşılarda ulaşılmadığı bölgelere destek veriyor, farkındalık yaratıyor ve Pakistan’daki çocukların sağlığını korumaya katkıda bulunuyor.



James Wheeler Davidson ve Rotary'nin Uluslararası Yayılımı

1928 yılında maceraperest James Wheeler Davidson, 2,5 yıllık bir yolculuğa çıkarak Rotary'nin uluslararası yayılımına önemli katkılarda bulundu. Kanada'dan Güney Avrupa'ya, oradan da Asya'ya uzanan bu seyahatte Davidson, hem kişisel hem de Rotary bağlantılarını kullanarak ziyaret ettiği topluluklarda tanışmalar sağladı ve köprüler kurdu. Sonuç olarak, 12 ülkede 20'den fazla yeni Rotary kulübünün kuruluşuna öncülük etti.

Bu tarihi yolculuk, Rotary'nin küresel ağının temel taşlarından biri olarak kabul ediliyor ve uluslararası hizmet anlayışının ilk örneklerinden biri olarak anılıyor.



Peru'daki Interact'ler Plastik Atıkları Eco-Brick'e Dönüştürüyor

Peru'daki Interact kulüpleri, Rotary Club of Lima'nın rehberliğinde çevre ve sosyal sorumluluk projeleri yürütüyor. Başkan Raquel Lozano Fernández ve diğer Rotaryenlerin desteğiyle, öğrenciler plastik şişe ve geri dönüştürülebilir malzemeleri eco-brick haline getirerek Bellavista Okulu'na masa ve sandalye üretti. Proje kapsamında küçük öğrenciler de eco-brick mobilyaların yapımına katılarak çevresel sürdürülebilirlik konusunda eğitim aldı. Bunun yanı sıra, Interact'ler la gincana etkinlikleriyle sosyal-duygusal atölyeler düzenleyerek liderlik ve özgüven kazanımını teşvik etti. Böylece hem çevreye hem de topluma katkı sağlayan, öğrenciler arası etkileşimi güçlendiren bir proje hayata geçirilmiş oldu.



Thailand'da Sel Felaketine Rotary Müdahalesi

Ağustos ayında kuzey Thailand'da yaşanan şiddetli sel felaketlerinde, birçok topluluk ciddi şekilde etkilendi; evler, tarım alanları ve yerel ekonomiler zarar gördü. Rotary üyeleri, bazıları selden doğrudan etkilense de, hızla yardım çalışmalarına katıldı. Nan, Phrae, Lampang, Chiang Rai, Chiang Mai ve Sukhothai bölgelerinde, Rotary kulüpleri gıda, temiz su, yatak ve temizlik ekipmanını dağıtarak ve mobil mutfaklar kurarak mağdurlara destek oldu. Ayrıca, Rotary Centre Thailand ekipleri, yolların temizlenmesi ve yardım malzemelerinin ulaştırılması için gönüllülerle koordinasyon sağladı. Bu çabalar, Rotary'nin "Service Above Self" ruhunu ve kriz anlarında dayanışma ile topluma hizmet anlayışını ortaya koydu.

23

2430 Bölge
HABERLER





Ordu Interact Kulübü Kuruldu

Bölgemiz bünyesinde Ordu Interact Kulübü resmen kurulmuştur. Gençlerin enerjisini, yaratıcılığını ve toplumsal duyarlılığını Rotary'nin hizmet anlayışıyla birleştirmeyi hedefleyen bu yeni kulüp, Ordu ilinde gençlik hizmetlerinin gelişmesine önemli bir katkı sunacaktır.

Kulübün kuruluşunda emeği geçen tüm Rotaryenleri ve genç Interact üyelerini içtenlikle kutluyor, Ordu Interact Kulübü'ne başarı, birlik ve hizmet dolu bir yolculuk diliyoruz.



RYLA Bilgilendirme Toplantısı

RYLA, gençlerin liderlik potansiyellerini geliştirmeyi ve geleceğin güçlü liderlerini yetiştirmeyi hedefleyen Rotary'nin önemli gençlik programlarından biridir. Rotary'nin genç liderlik programı RYLA hakkında bilgilendirme amacıyla düzenlenen toplantının beşincisi, 7 Ağustos 2025'te saat 20:30'da gerçekleştirilecektir. Toplantıya, RYLA Ana Komite Başkanı Rtn. Turan Çağrı Şahin katılarak programın içeriği ve bu yılki uygulama süreci hakkında bilgi verecektir. Geleceğin liderlerini birlikte yetiştiriyoruz!



Ağustos Ayı Önemli Toplantıları

8 Ağustos 2025'te, Rotary Bölgeleri 2420, 2430 ve 2440 iş birliğiyle düzenlenen "Girişimci Kadınlar GİKA ile İlham Veren Buluşma" etkinliğinde, GİKA Bölge Ana Komite Başkanı Levent Çolak katılımcılarla bir araya geldi ve kadınların ekonomik özgürlüğünü destekleyen projeler konuşuldu. 13 Ağustos 2025'te ise Akran Arbuluculuğu konusu ele alındı; Bölge 2430 Akran Arbuluculuk Komite Başkanı Seçkin Arkan ve Avukat-Arbulucu Tülay Arkan, çatışmalara çözüm bulmanın yollarını paylaştı. 26 Ağustos 2025'te gerçekleştirilen Çalışma Yönergesi toplantısı ise, Dernekler Mevzuatı ve tüzük değişiklikleri konularını ele almak üzere Tüzükler ve Dernekler Mevzuatı Ana Komite Başkanı Raziye Ünal tarafından yönetildi. Bu toplantıya, Guvernör Yardımcıları, kulüp başkanları, sekreterler ve komite başkanlarının katılımı zorunlu tutuldu; ayrıca gelecek dönem başkanları ile Rotaract kulüp başkanları da etkinliğe davet edildi.

Zonguldak Üye Uyum Kampı – 6-7 Eylül

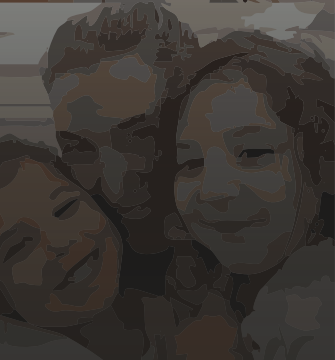
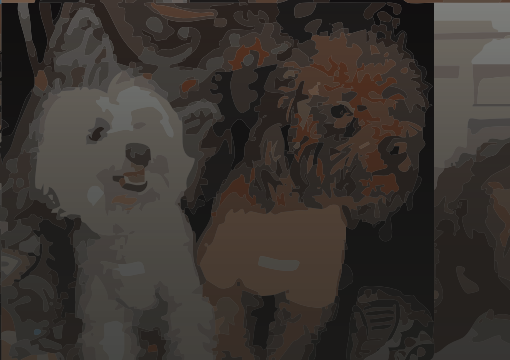
Rotary üyelerini bir araya getiren Zonguldak Üye Uyum Kampı, 6-7 Eylül 2025 tarihlerinde gerçekleştirilecektir. Etkinliğe ev sahipliğini Zonguldak ve Ereğli Rotary Kulüpleri yapacak ve kamp Dedeman Hotel'de düzenlenecektir. Kamp, yeni üyelerin Rotary kültürünü öğrenmeleri, deneyim paylaşımları ve kulüp bağlarını güçlendirmeleri için eşsiz bir fırsat sunuyor.

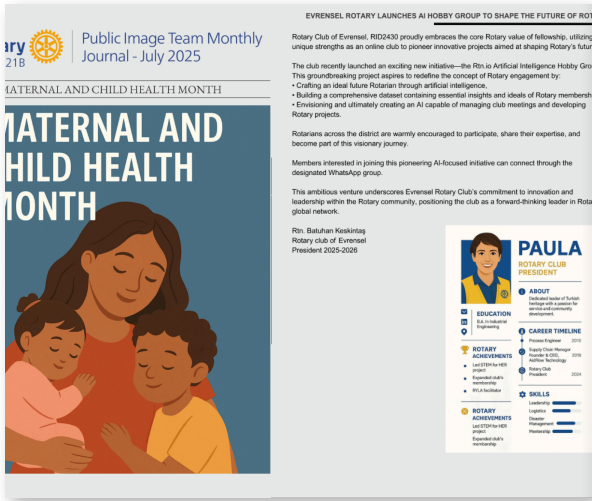




Ervenzel Rotary Kulübü

HABERLER





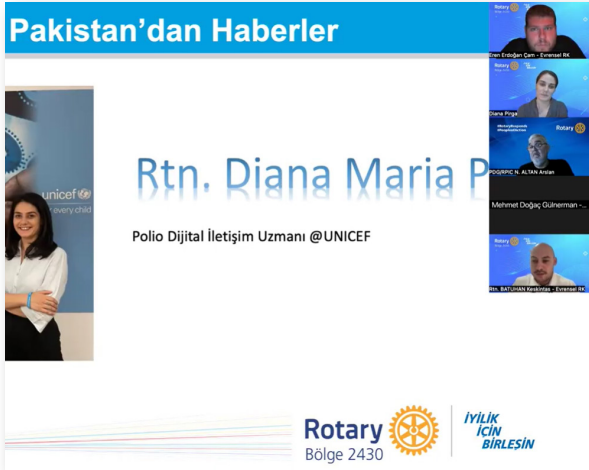
Öncülüğümüzde Kurulan Yapay Zeka Odaklı İlk Hobi Grubumuz Rtn.io Zone 21B Temmuz Sayısında

Kulübümüzün öncülüğünde, Rotary'de yapay zekâ odaklı ilk hobi grubu olan Rtn.io resmen kuruldu. Bu yenilikçi girişim, teknolojiyi Rotary değerleriyle buluşturmayı hedefliyor. Proje kapsamında, geleceğin ideal Rotaryeni üzerine çalışmalar yürütülecek, Rotary'nin temel ilkelerini içeren veri setleri oluşturulacak ve uzun vadede yapay zekâ destekli başkan modeli geliştirilmesi yönünde fikir üretimi yapılacak. Rtn.io, Rotary'nin sürekli öğrenme ve yenilik vizyonuna katkı sağlayarak, geleceğin Rotary dünyasında dijital dönüşümün öncüsü olmayı amaçlıyor. Ayrıca kulübümüz, bu öncü çalışmasıyla Zone 21B'nin Temmuz sayısında "AI Hobileri Grubu" girişimimizle yer alarak uluslararası Rotary camiasında da dikkat çekti.



Yapay Zekâ 101 – ChatGPT’de Prompt Mühendisliği’nin Temelleri

Kulübümüz tarafından 19 Ağustos 2025'te düzenlenen "Yapay Zekâ 101" etkinliğinde, Stratejik İş Planlama Uzmanı Özün Çağan Altun konuk konuşmacı olarak bizlerleledi. Toplantıda, "ChatGPT’de Prompt Mühendisliğinin Temelleri" başlığı altında yapay zekâ araçlarının etkili kullanımı, doğru yönlendirme teknikleri ve pratik uygulama örnekleri ele alındı. Katılımcılar, hızla gelişen yapay zekâ dünyasında Rotary'nin yenilikçi vizyonuna katkı sağlayacak bilgiler edinerek toplantıdan ilhamla ayrıldı.



Mutat Toplantılar

Ağustos ayı boyunca dört defa bir araya geldiğimiz mutat toplantılarımızda, gelecekte hayata geçireceğimiz projeler ve etkinlikler üzerine planlamalarımızı sürdürdük. Her toplantıda ekip olarak fikir alışverişinde bulunarak, hedeflerimizi daha net hale getirdik ve ilerleyen dönemlerde gerçekleştireceğimiz çalışmaların temellerini sağlamlaştırdık.



Anne ve Çocuk Sağlığı Seminerimiz 2430. Bölge Temmuz Bülteni'nde

29 Temmuz 2025'te düzenlenen "Anne ve Çocuk Sağlığı Semineri"nde, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Seda Tamsoy Atlıman ile Temas Emzirme ve Anne Sütü Gönüllüleri Derneği Genel Başkanı Melek Kılıç değerli bilgilerini paylaştı. Etkinliğimiz, 2430. Bölge Temmuz Bülteni'nin 36. sayfasında yer aldı.



BİZDEN MEKTUPLAR

Değerli Rotary ailem,

Sizlerle bir aile olma serüvenim; macera ve deneyimlerle dolu, çok kıymetli bir yolculuktu. 2020 yılının sonlarında bir arkadaşım aracılığıyla Rotaract'ı duydum. Kuru Rotaract Kulübü'nü yeniden aktifleştireceklerini ve katılmak isteyip istemediğimi sorduğunda, Rotaract ve Rotary hakkında bildiğim tek şey insanlara yardım ettikleriydi. Böylece benim için bu güzel serüven başlamış oldu.

Kuru Rotaract'ta geçirdiğim üç yıl boyunca unutulmaz deneyimler yaşadım. Bu süreçte pek çok görev üstlendim ve başkanlık yapma onurunu yaşadım. Bir kulübü sıfırdan ayağa kaldırmak ne kadar zorsa, onu sürdürülebilir ve güçlü bir şekilde devam ettirmek de bir o kadar zordur. Ancak Kuru ailem o kadar kenetlenmişti ki, bu bizim için bir zorluk olmaktan çok bir motivasyon kaynağıydı. Her yıl daha da güçlenerek ilerledik, sayısız projeye imza attık. Başkanlık dönemimde Kuru ailemle birlikte birçok ödül kazanarak en iyi on kulüp arasına girmeyi başardık. Bana böylesine unutulmaz bir başkanlık dönemi yaşattıkları için hepsine buradan sevgilerimi iletiyorum. Kuru Rotaract Kulübü'nde geçirdiğim üç yılın sonunda Lüksemburg Üniversitesi'nden yüksek lisans kabulü aldım. Bu nedenle Avrupa'ya taşınmam gerekiyordu ve kulübümde aktif olarak devam etmem zorlaştı. Bu süreçte kulüp değiştirerek Ankara International Rotaract Kulübü'ne transfer oldum ve aynı yıl bölge görevlisi olarak Rotaract içindeki aktifliğimi sürdürdüm.

Bölge görevimin sonuna yaklaşırken Çınar BRT'm bana Türkiye Evrensel Rotary Kulübü'nden bahsetti. Online bir kulüp olması ve benim Avrupa'da yaşıyor olmam bu fikri benim için çok anlamlı kıldı. Rotary ailemden uzakta olmanın eksikliğini hissederken, bu teklif benim için yeni bir kapı araladı. Çınar BRT'min davetini kabul ederek Evrensel ailemle tanıştım. Zamanla Rotaract'taki aktifliğim azalmaya başladı. Çünkü Rotaract'ın en güzel yanı sahada aktif olarak çalışmak ve projeler üretmektir. Uzakta olduğunuzda bu deneyimi tam anlamıyla yaşamak zorlaşıyor. Buna karşılık Evrensel Rotary Kulübü'nün online yapısı sayesinde sürekli aktif kalabildim ve aidiyet duygumu burada yeniden güçlendirdim.

Belki "online kulüp olur mu?" diye düşünebilirsiniz. Ancak evinizden binlerce kilometre uzaktaysanız ve özlem duyuyorsanız, dostlarınızla kendinize yeni bir yuva kurabilirsiniz. Biz de tam olarak bunu yaptık. Farklı yerlerde yaşayan Rotaract ve Rotaryenler olarak sevgiyle bağlı, güçlü bir aile olduk. Bu ailede sadece samimiyet, özlem ve gerçek bağlar var.

Bu yıl Rotaract'tan emekli oluyorum, ancak Rotary yolculuğum yeni başlıyor. Üç yıldır Lüksemburg'da yaşıyorum ve burada kurduğum en güzel bağlardan biri Evrensel ailem oldu. Onlarla tanıştığım ve Rotary ailemden hiç uzak hissetmediğim için çok mutluyum.

Bu ailede macera dolu altıncı yılıma başlarken; tanıştığım, yolumun kesiştiği, hayatına dokunduğum ve birlikte gülümsediğim herkese yürekten teşekkür ederim.

İyi ki varsınız, iyi ki birlikteyiz.

En derin Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Cansu Kök



35

Varşova: Tarih ve Modernliğin Kesiştiği Şehir **YERYÜZÜ NOTLARI**

Polonya'nın başkenti Varşova, tarihin derin izlerini ve modern yaşamın dinamizmini aynı potada eriten eşsiz bir şehirdir. II. Dünya Savaşı'nda büyük yıkımlar yaşamış, adeta yerle bir olmuştur. Ancak bugün Varşova sokaklarında dolaşırken göreceğiniz Eski Şehir (Stare Miasto), savaş sonrası arşiv fotoğrafları ve tablolar esas alınarak yeniden inşa edilmiş, bu da şehri dayanıklılığın ve yeniden doğuşun simgesi haline getirmiştir.



Eski Şehir, Varşova



Eski Şehir, Varşova



Kraliyet Kalesi, Varşova

Şehrin kalbi olan Eski Şehir, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer almakta ve rengârenk cephe-
li evleri, dar taş sokakları ve hareketli meydanlarıyla ziyaretçilerini büyülemektedir. Burada mutlaka
görülmesi gereken Kraliyet Kalesi, Polonya tarihinin en önemli sembollerinden biridir.



Kraliyet Kalesi, Varşova

Łazienki Parkı, Varşova



Varşova aynı zamanda yemyeşil parklarıyla da ünlüdür. Łazienki Parkı, göletleri, tarihi sarayları ve yaz aylarında düzenlenen açık hava konserleriyle halkın nefes aldığı bir merkezdir. Şehirde yürüyüş yapmak isteyenler için Vistül Nehri kıyısı, özellikle gençlerin ve ailelerin buluşma noktasıdır.

Pierogi (Polonya Mantısı)



Zurek (Ekşi Çorba)



Bigos (Lahana Yemeği)



Gastronomi açısından ise Varşova, hem geleneksel Polonya mutfağını hem de modern dünya lezzetlerini bir arada sunar. Yerel tatlardan pierogi (Polonya mantısı), zurek (ekşi çorba) ve bigos (lahana yemeği) mutlaka denenmelidir. Aynı zamanda şehrin sokaklarında dünya mutfağından örnekler sunan restoranlar ve modern kafeler de oldukça yaygındır.

Varşova, gece hayatı ve sanat etkinlikleriyle de dikkat çeker. Modern galeriler, caz barları ve tiyatrolar şehre canlılık katar. Hem kültür hem de sosyal yaşam açısından zengin olan bu şehir, sakinlerine ve ziyaretçilerine sürekli keşif imkânı sunar.

Varşova, tarih ve geleceğin buluştuğu; dayanıklılığı, çeşitliliği ve dinamizmiyle ilham veren bir Avrupa başkentidir.

Rtn. Sedef Malazgirtli

06

Azın Gizli Kahramanı: Su **ROTA-FIT**

Yaz aylarıyla birlikte yükselen sıcaklıklar, yalnızca ruh hâlimizi değil, vücudumuzun en temel ihtiyacını da doğrudan etkiler: su. Su, bedenimizin adeta görünmez kalkanıdır: vücut ısımızı denge-ler, kan basıncını düzenler, hücrelere besin ve oksijen taşır, eklemleri korur, sindirim sistemimizi destekler.

Susuzluğu Nasıl Anlarız?

Susama hissi çoğu zaman geç gelir. Yani susadığımızda vücudumuz aslında çoktan sıvı açığına düşmüştür. Bu yüzden “susamadan su içmek” altın kuraldır.

- Dikkat etmeniz gereken işaretler:
- Koyu renk idrar, idrar sıklığında azalma
- Dudak ve ağız kuruluğu
- Baş dönmesi, çarpıntı, düşük tansiyon
- Halsizlik, dikkat dağınıklığı

Özellikle yaşlılar ve çocuklar bu konuda daha hassastır; çocuklar susadığını ifade edemeyebilir, yaşlılarda ise susama hissi azalır.

Sıcak Günlerde Su İçme Stratejileri

- Küçük yudumlarla, sık sık için: Özellikle dışarıda her 15–20 dakikada bir bardak (150–200 ml).
- Elektrolitleri yerine koyun: Yoğun terlemede maden suyu iyi bir tercihtir.
- Aşırıya kaçmayın: Saatte 1–1,5 litreden fazlası, vücudun tuz dengesini bozabilir.



Ilıman iklimde sağlıklı bireylerin günlük gereksinimi 1,5–2,5 litre (8–12 bardak) civarındadır. Ancak sıcak hava, yoğun aktivite ve terleme bu ihtiyacı artırır. En sağlıklı yöntem, su içmeyi gün içine yaymak ve gün boyu suyunuzu yanınızda taşımaktır.

Su İçmeyi Keyifli Hale Getirin

- Limon, nane veya meyve parçalarıyla suyunuzu renklendirin.
- Karpuz, salatalık, çilek gibi yüksek su içeriğine sahip besinlerden destek alın.
- Kafeinli ve alkollü içeceklerin diüretik (idrar söktürücü) etkisi olduğunu unutmayın. Bu tür içecekleri tüketirken her bardak için ek bir bardak su içmek, dengeyi korumanın basit ama etkili bir yoludur.

Serinleten Tarifler



Malzemeler

- 1 şişe maden suyu
- 1/3 demet maydanoz
- 1 salatalık
- ½ yeşil elma
- ½ limon suyu
- 3–4 buz küpü

Yeşil

Nasıl hazırlanır?

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin, pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Soğuk servis edin. Minerallerden zengin, ferahlatıcı ve enerji verici.



Malzemeler

- 2 üçgen dilim karpuz
- 3–4 çilek
- 3–4 dal nane
- ½ bardak soğuk su
- ½ bardak kefir
- 3–4 buz küpü

Kırmızı Serinlik

Nasıl hazırlanır?

Karpuz ve çilekleri küçük parçalara ayırın. Tüm malzemeleri blenderda kremi bir kıvama gelene kadar karıştırın. Soğuk servis edin. Yüksek su içeriğiyle ferahlatır, probiyotik desteğiyle sindirime yardımcı olur.

Unutmayın: Yazın enerjik, canlı ve sağlıklı kalmanın anahtarı suyun kendisidir. Gün boyu düzenli su içerek, yalnızca bedeninizi değil, zihinsel berraklığınızı da korursunuz.



Eşleşmeyen Çoraplar Günü: Farklılıkların Renkli Hikayesi **TARİHİN İZİNDE**

Bir sabah aceleyle hazırlanırken çorap çekmecenizi açtığınızı düşünün. Eşleri kaybolmuş, biri çizgili diğeri puantiyeli, biri mavi diğeri sarı çoraplar... Belki de o an içinizden söyleniyorsunuz. İşte, tam da bu noktada “Eşleşmeyen Çoraplar Günü” devreye giriyor!

Bu özel gün, ilk bakışta küçük bir eğlence gibi görünse de aslında derin bir anlam taşımaktadır. Kökeni ise Down Sendromu Farkındalık Günü’ne dek dayanmaktadır. Çünkü kromozom sayısındaki herhangi bir fark; tıpkı desenleri tutmayan iki çorap gibi, sadece görünürde bir farklılıktır. Ancak özünde hepimiz aynı bütünün parçalarıyız...

“Dur biraz! Belki de farklı olmak güzeldir.”

Böylelikle eşleşmeyen çoraplar; işte bu farkı kucaklamanın, çeşitliliği sevmenin ve bireysel farklılıklara saygı göstermenin sembolüdür.

Çoraplar aslında sadece birer detay gibi görünmektedir. Tıpkı insanlar gibi, her biri kendi renginde, kendi deseninde bir hikâye taşımaktadır. Aynı bizler gibi; kimimiz sessiz, kimimiz neşeli, kimimiz çizgili kimimiz sade... Bir araya geldiğimizde ise söz konusu farklılıkların yarattığı mozaik bizi zenginleştirmektedir.



Bu yüzden Eşleşmeyen Çoraplar Günü; sıradanlığa karşı renkli bir başkaldırıdır.”

Şimdi; çekmecenizdeki çoraplara farklı bir gözle bakın! Eşini bulamadığınız o tek çorap, belki de sizlere bir şeyler fısıldıyordur...



**Ben tek başıma değilim.
Farklılıkla güzelleşiyorum.”**

Çünkü, hayat; eşleşmeyen çoraplar kadar renkli, cesur ve benzersizdir...

DUYURULAR



Kulübümüzün değerli üyelerinden sevgili Nehir'in, geçtiğimiz günlerde aldığı evlilik teklifini kabul ettiğini büyük bir memnuniyetle öğrenmiş bulunuyoruz. Kendisine ve kıymetli eş adayına, hayatlarının bu yeni ve anlamlı yolculuğunda sağlık, huzur ve mutluluk dolu bir gelecek diliyoruz!



Duru Alp London School of Economics'te Sosyal ve Kültürel Psikoloji alanında yürüttüğü yüksek lisans tezini teslim etti! Duru dostumuzun tezinin en kısa zamanda sonuçlanmasını ve başarılarının devamını dileriz!

ÖZEL GÜNLER

5
AĞUSTOS



Efe Dinler

Değerli üyemiz Efe dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

15
AĞUSTOS



Doğaç Gülnerman

Değerli üyemiz Doğaç dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

21
AĞUSTOS



Emre & Hande Balcı

Değerli üyemiz Emre dostumuz ve kıymetli eşi Hande'nin evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

22
AĞUSTOS



Oktay & Burcu Emlik

Değerli üyemiz Oktay dostumuz ve kıymetli eşi Burcu'nun evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

24
AĞUSTOS



Naz Ercan

Dönem Saymanımız Naz dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

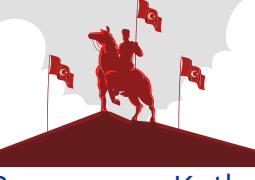
AYIN TAKVİMİ

08

PZT	SAL	ÇAR	PER
28	29	30	
4	 <i>İyi ki Doğdun Efe!</i> <i>Toplantı Günü!</i> Zihin, Beden ve Ruh Bütünlüğü, Özlem Çölkesen	6	
11	12 <i>Toplantı Günü!</i>	13	
18	19 <i>Toplantı Günü!</i>	20	 Mutlu Emre ve
25	26 <i>Toplantı Günü!</i>	27	<i>Toplantı</i> Rotaract Sürer Altan
1	2	3	

AUGUST.

2025

ER	CUM	CTS	PAZ
31	1	2	3
7	8	9	10
14	 15 <i>İyi ki Doğdun Doğan!</i>	16	17
<i>Mutluluklar</i> 21 <i>Hande!</i> 	 <i>Mutluluklar</i> 22 <i>Oktay ve Burcu!</i> 	23	 24 <i>İyi ki Doğdun Naz!</i>
28 <i>Günü!</i> eci Başlangıcı, Arslan	29	 30 Zafer Bayramımız Kutlu Olsun!	31
4	5	6	7

Evrensel
Rotary
Kulübü

