



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 03, EYLÜL 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
NEHIR ÖZTÜRK

05

YERYÜZÜ
NOTLARI
GÜVEN YURTSEVEN



06

ROTA-FİT
NEHIR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
HAKAN GÜLÇAY



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





EVRENSEL AİLESİ



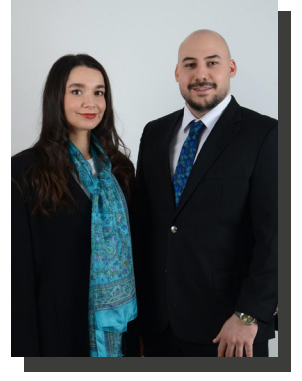
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırhan & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



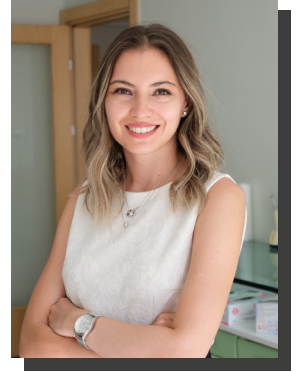
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Naz Ercan



Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



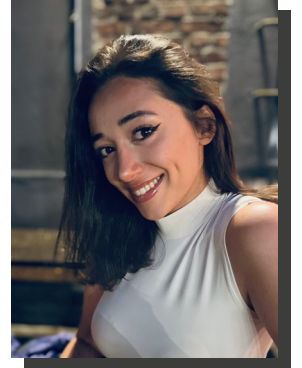
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



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



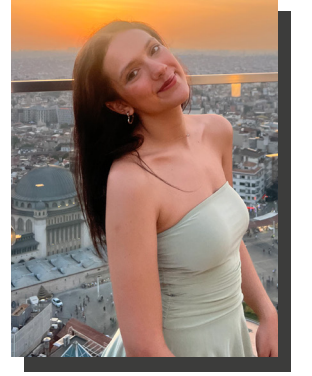
Üye
Bengi Sargin



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,

Eylül ayı, Rotary takviminde Temel Eğitim ve Okuryazarlık Ayı olarak kutlanmaktadır. Hepimiz, mesleklerinde başarılı ve çalışkan bireyler olarak gelecek nesillere ışık tutmak ve onların gelişimini desteklemekle sorumluyuz. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün de söylediği gibi: “En büyük savaş, cahilliğe karşı yapılan savaştır.”

Bu değerli ayda biz de eğitimin gücünü hissettiren anlamlı bir toplantı gerçekleştirdik. “Yazar mısın benimle” başlığıyla düzenlenen etkinliğimizde, yazarlığın temellerini öğrenerek kendimizi ifade etmenin ve hikayeletirmenin önemini birlikte deneyimledik. Ayrıca, Rotary'nin önemli projelerinden biri olan RotaÖykü Yarışması için değerli üyemiz Rtn. Hakan Gülçay'ın Kent Jürisi'nde görev alacağını duyurmaktan mutluluk duyuyorum.

Eylül ayında Rotary dünyasından da önemli bir gelişme paylaşıldı: Nijerya Trans Amadi Rotary Kulübü üyesi Rtn. Olayinka Hakeem Babalola, 2026–27 döneminde Rotary International Başkanı olacak. Afrika'dan seçilen ikinci başkan olarak tarihe geçen bu gelişme, Rotary'nin küresel vizyonunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Ayrıca, Uluslararası Barış Günü vesilesiyle Türkiye & ABD ICC'nin düzenlediği toplantıya katıldık. Bu toplantı, aynı zamanda sevgili üyemiz Rtn. Çınar Yeşil'in ICC Sekreteri olarak görev aldığı ilk toplantıydı. Ona destek olmak ve barış için birleşen Rotary ruhunu yaşatmak hepimiz için gurur vericiydi.

Sevgili dostlarım, eğitimden barışa, sanattan toplumsal hizmete uzanan bu ayın bize gösterdiği şey şudur: İyilik için Birleştığımızda, kalıcı değişimi mümkün kılabiliriz.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

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

23

Muslavarazi Rotary
HABERLER





2026–2027 Rotary International Başkanı Adayı: Olayinka Hakeem Babalola

Nijerya'nın Trans Amadi Rotary Kulübü üyesi Olayinka Hakeem Babalola, 2026–27 döneminde Rotary International Başkanı seçilerek Rotary tarihinin ikinci Afrikalı başkanı oldu. Otuz yılı aşkın Rotary deneyimi boyunca barış inşası, toplum gelişimi ve polio ile mücadele alanlarında önemli çalışmalar yürüten Babalola, Afrika'daki ilk Rotary Barış Merkezi olan Makerere Üniversitesi'ne destek vermiş ve Rotary'nin End Polio Now kampanyasında kritik görevler üstlenmiştir. Mühendislik geçmişi ve uzun yıllar petrol-gaz sektöründeki liderlik deneyiminin yanı sıra, Rotary Foundation'a yaptığı katkılarla da tanınan Babalola, görevi süresince Rotary'nin barış, fırsat eşitliği ve güçlü topluluklar yaratma misyonunu daha da ileri taşımayı hedefliyor. Rotary ailesi olarak, böylesine önemli bir göreve seçilen Olayinka Hakeem Babalola'yı içtenlikle tebrik ediyor; kendisine ilham dolu, umut veren ve dünya çapında etki yaratacak bir başkanlık dönemi diliyoruz.



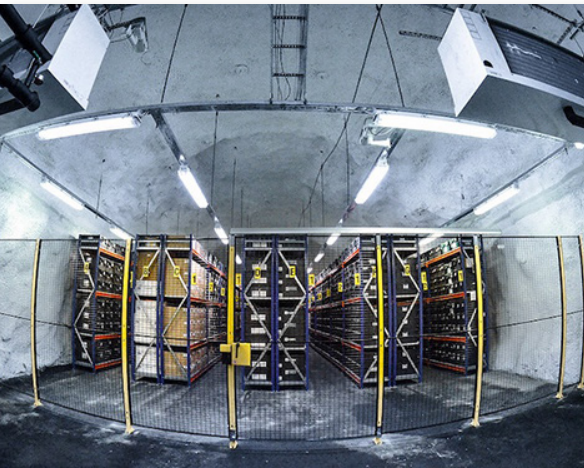
Arkadaş ve İlham Verici Lider SangKoo Yun'a Bir Saygı Duruşu

Rotary dünyası, yalnızca olağanüstü bir lideri değil, aynı zamanda eşine az rastlanır bir nezaket ve erdem insanını kaybetti. 2026–27 döneminde Rotary International Başkanı olarak hizmet etmeye hazırlanan SangKoo Yun'un ani kaybı, küresel Rotary ailesinde derin bir üzüntü yarattı. Yaşamı boyunca aldığı uluslararası onurlar, yürüttüğü etkili projeler ve 36 ülkeye uzanan hizmet yolculuğu onun liderliğini, alçakgönüllülüğünü ve insanlığa duyduğu sevgiyi yansıtıyordu. Özellikle Moğolistan'daki çölleşmeyle mücadele için kurduğu rüzgâr kıran ormanları gibi projeleri, onun kararlılığının ve vizyonunun simgesi olarak hatırlanacak. Rotary için çalışan, insanlara dokunan ve her ortamda köprüler kuran SangKoo Yun'un ardından, tüm Rotary ailesi olarak başta eşi Eunsun olmak üzere tüm yakınlarına derin başsağlığı diliyor; onun hatırasını hizmet, dayanışma ve sevgiyle yaşatmaya devam edeceğimizi saygıyla ifade ediyoruz.



Nijerya'da Anneleri ve Bebekleri Hayata Bağlamak: Her Yeni Güne Umutla Başlamanın Nedeni

Together for Healthy Families in Nigeria (THFN) programı, Nijerya'da anne ve yenidoğan ölümlerinin azaltılmasının ne kadar kritik olduğunu her gün yeniden gösteriyor. Her 100.000 doğumda 512 annenin hayatını kaybettiği ülkede, Program of Scale desteğiyle verilen EmONC eğitimleri sayesinde sağlık çalışanları riskli doğumlarda doğru ve hızlı müdahaleler yapabiliyor. Ekiti Eyaleti'ndeki bir eğitim sırasında yaşanan ikiz doğumu buna güçlü bir örnek: Yetersiz personelle başlayan riskli süreç, eğitimli sağlık çalışanlarının doğru değerlendirmesi, hızlı sevk zinciri ve hastane ekibinin koordineli müdahalesiyle hem annenin hem de iki bebeğin hayatta kalmasıyla sonuçlandı. Bu olay, THFN'nin sadece beceri kazandıran bir eğitim programı değil, aynı zamanda sevk mekanizmalarını güçlendiren ve sağlık sistemini iyileştiren bir dönüşüm projesi olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Rotary, Rotary Action Group for Reproductive, Maternal and Child Health ve ulusal ortakların yürüttüğü bu çalışma, anne ve bebek ölümlerini %25 azaltma hedefiyle binlerce aileye umut olmaya devam ediyor.



Tohum Bankası Ziyareti

Belgesel fotoğrafçı ve gezgin olarak çalışmalarım, insanın doğayla kırılgan ilişkisi üzerine odaklandı. Son on yılda buzulların çekilişi, kıyı erozyonları ve Pasifik ile Arktik'teki ekosistemlerin yok oluşunu belgeledim. Bu deneyimler beni Svalbard Küresel Tohum Bankası'na yönlendirdi; burada insanlığın ortak geçmişi ve geleceği, donmuş permafrostun derinliklerinde korunuyor. Tohumlar, milyarlarca insanı besleyen buğday, pirinç ve mısır gibi temel yaşam kaynaklarını ve onları yetiştiren çiftçilerin, kültürlerin hikâyelerini taşıyor. Bu sessiz ama güçlü iş birliği, Rotary'nin çalışmalarıyla paralel: Yerel eylemi küresel vizyonla buluşturan Rotary, ekosistem restorasyonundan eğitime kadar insan odaklı çözümler üretiyor. Svalbard ziyareti bana bir kez daha hatırlattı: Tohumların geleceğini korurken, bugünün topraklarını da beslemek gerekiyor; işte bu, hem görsel hikâyeye anlatıcısı hem de Rotarian olarak motivasyonumun kaynağı.



Erken Çocukluk Eğitimi: Geleceğe Yatırım

Louisiana, ABD’de Rotary üyesi Patrick Moore, erken çocukluk eğitimi için bağış toplamının zorluklarını, yaratıcı bir yaklaşımla aşmayı başardı. Küçük topluluğunda yorgun ve bağış taleplerine tepki göstermeye hazır potansiyel bağışçılara, yatırım perspektifiyle yaklaşarak, erken çocukluk eğitimine katkının uzun vadede daha güçlü bir işgücü yaratacağını gösterdi. Moore ve Alexandria Rotary Kulübü üyeleri, kendi kaynakları ve iş dünyasındaki bağlantılarıyla yaklaşık 500.000 dolar topladı; Rapides Foundation ve eyalet hükümeti de bu tutarı eşleştirerek toplamda 2 milyon dolarlık burs fonu oluşturdu. Bu burslar sayesinde aileler kaliteli bakım hizmetlerine erişirken, çocuklar kritik öğrenme yıllarında destekleniyor, ebeveynler eğitimlerine ve işlerine odaklanabiliyor. Örneğin Angel Sands, üç yaşındaki kızı Ryatt için bu burslardan faydalanarak hem kızına güvenli bir öğrenme ortamı sağladı hem de kendi eğitimine devam edebildi. Moore, bağışçılara paralarının etkisini düzenli olarak raporlayarak uzun vadeli faydayı gösteriyor; bu yaklaşım, Rotary’nin toplumsal faydayı sürdürülebilir ve somut şekilde yaratma vizyonunu güçlü bir şekilde yansıtır.



Literacy Alive! : Okuma Becerilerini Güçlendirmek

Kanada’nın Red Deer Rotary Kulübü üyesi Lynne Paradis, Belize’de Literacy Alive! projesiyle çocukların okuma becerilerini geliştirmeye öncülük ediyor. Rotary küresel hibesiyle desteklenen proje, Red Deer ve San Ignacio Rotary kulüplerinin iş birliğiyle uygulanıyor ve 10 yaşına gelmeden tüm Belize öğrencilerinin yeterli okuma becerisine sahip olmasını hedefliyor. Programda 20.000’den fazla öğrenci desteklenirken 1.500 öğretmen eğitildi ve öğrencilerde kelime çözümü becerilerinde %90’ın üzerinde gelişim sağlandı; elde edilen sonuçlar beş ay içinde ülke çapında benimsenmesini sağladı. Proje, odaklanmayı daraltarak temel okuma becerilerine yoğunlaşmayı, hükümetle güvene dayalı ortaklıklar kurmayı, Rotary ağını iş birliği ve savunuculuk için seferber etmeyi ve üniversitelerle sürdürülebilir destek sağlamayı öğretti. Öğretmenlerin olumlu geri bildirimleri, okuma kültüründe dönüşümü pekiştirirken, her öğrencinin okuma öğrenmesinin yaşam boyu değişim yaratabileceğini gösteriyor.



Interact Awards

Her yıl dünya genelinde 15.000’den fazla Interact kulübü, topluluklarına hizmet ederken uluslararası anlayışı da güçlendiriyor. Rotary International, bu etkileri kutlamak amacıyla her yıl Interact Awards adlı bir kampanya düzenliyor. Kulüpler, deneyimlerini ve hizmet projelerini gösteren 2 dakikayı geçmeyen dikey videolar (9:16 formatında, sosyal medya reels tarzında) göndererek yarışmaya katılabiliyor. Bu yılki tema, Interact kulüplerinin “İyilik için Birleşmesi ve Barışı İnşa Etmesi” üzerine odaklanıyor. Katılımcı kulüpler, en iyi video veya ikincilik ödülü kazanarak bir sonraki hizmet projelerini destekleyecek fonlar elde etme şansı yakalıyor. Videoların gönderim tarihi 1 Aralık 2025, saat 23:59 (Chicago Saati, UTC-6) olarak belirlenmiş olup, gönderim sonrası kulüplerin videolarını Instagram’da #2025InteractAwards etiketiyle paylaşmalarını teşvik ediliyor.

23

2430 Bölge
HABERLER





Rota Öykü Yarışması

18–30 yaş arası gençlerin katılabileceği Rota Öykü Yarışması için başvurular açıldı. Yaratıcılığınızı ve hikâye anlatma yeteneğinizi ortaya koyma fırsatı sunan yarışmaya katılmak için son tarih 1 Kasım 2025. Genç yazarları bekleyen bu heyecan verici yarışmada, kendi öykünüzle fark yaratabilirsiniz.



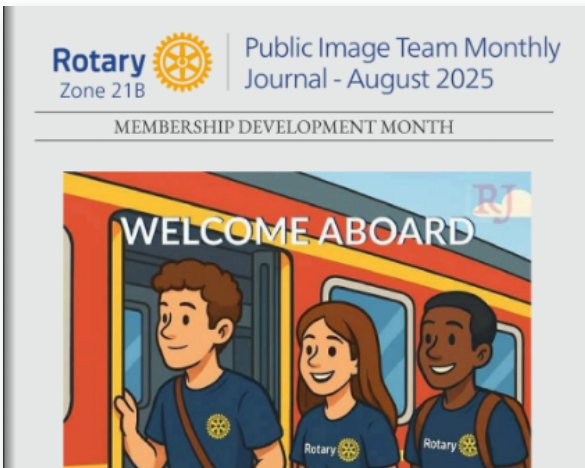
Cumhuriyet Balosu - 102. Yıl Kutlaması

Cumhuriyetimizin 102. yılı onuruna 25 Ekim 2025'te Holiday Inn Ankara'da görkemli bir Cumhuriyet Balosu düzenlenecek. Bu özel gecede, Cumhuriyet değerlerini ve birlik ruhunu kutlamak için Rotary ailesi bir araya gelecek.



Vadişehir RCC Kuruldu

Eskişehir Yazılıkaya Rotary Kulübü sponsorluğunda, 1 Eylül 2025'te Vadişehir Rotary Community Corps resmen kurulmuştur. Kuruluş sürecinde emeği geçen tüm Rotaryenleri ve genç üyeleri içtenlikle kutluyor, Vadişehir Rotary Community Corps'a başarı, birlik ve hizmet dolu bir yolculuk diliyoruz.



Zone 21B Dergisi Ağustos Sayısı Yayınlandı

Zone 21B'nin Ağustos sayısı yayımlanarak okuyucularla buluştu. Dergide, bölgeye dair güncel haberler, Rotary projeleri, etkinlikler ve başarı öyküleri yer alıyor. Tüm Rotaryenleri ve ilgilileri zengin içeriklerle dolu bu sayıyı incelemeye davet ediyoruz.

HABERLER





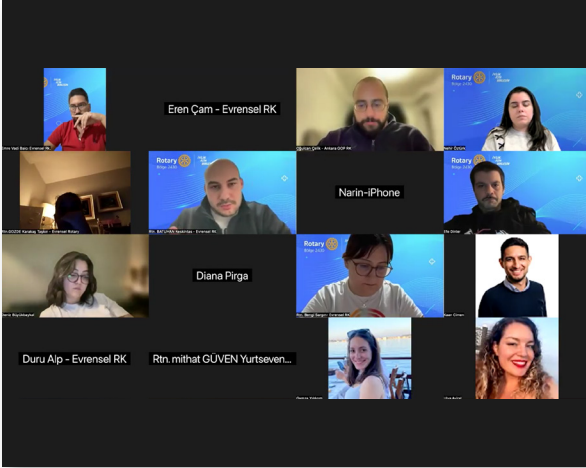
Yazar Mısın Benimle

Eylül ayı “Temel Eğitim ve Okuryazarlık” teması kapsamında, Evrensel Rotary Kulübü olarak anlamlı bir toplantı gerçekleştirdik. Bu özel buluşmada, Kafasına Göre dergisi Editörü ve Sinemart Yazarlık Okulu Eğitmeni İdil Hafızoğlu’nu ağırladık. İdil Hafızoğlu, yazıya nasıl başlanacağı, kişisel anlatı kurma yöntemleri ve günlük notları hikâyeye dönüştürme süreçleri üzerine değerli paylaşımlarda bulundu. Okuryazarlığın yalnızca bir beceri değil, aynı zamanda güçlü bir ifade ve katılım aracı olduğunu vurgulayan toplantı, katılımcılar için ilham verici ve öğretici bir deneyim sundu.



Amsterdam International RK Flama Değişimi

Nehir dostumuz, Amsterdam International Rotary Kulübü’nün toplantısına katıldı ve kulübümüz adına flama değişimi gerçekleştirdi. Detayları 4. Bölümde bulabilirsiniz!



Mutat Toplantılar

Eylül 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.



Acı Kaybımız

Ailemizin değerli mensuplarından Mert Tekel’in kaybını üzüntüyle öğrendik. Ailesine ve sevdiklerine baş sağlığı diliyoruz. Mekanı cennet olsun. Mert dostumuzu daima sevgi ve özlemle anacağız.



BİZDEN MEKTUPLAR

My dear Evrensel Rotary Family,

I would like to share with you a memorable experience from my recent visit to the Amsterdam International Rotary Club. As a Rotarian now living in Amsterdam, I have been eager to connect with the local Rotary spirit and build bridges between our clubs. Attending my first in-person meeting with them was a meaningful step and reminded me why Rotary feels like home wherever we go.

From the very beginning, I was welcomed with genuine warmth. President Anders and Secretary Laura Alarcón Díaz greeted me kindly, and their hospitality made me feel comfortable right away. The meeting had a truly international character, with members from France, Italy, Mexico, Taiwan, and Turkey. Seeing such diversity gathered around one table highlighted once again Rotary's unique ability to unite people through shared values and fellowship.

During the meeting, we exchanged banners with sincere respect and happiness. I was also fortunate to be present on a day when the club hosted an insightful talk on artificial intelligence and its impact on society. The topic is highly relevant to our own club, and when I shared that we have an AI Rotarian and are preparing an e-RYLA on this subject, it sparked great interest.

The speaker offered a balanced and engaging overview of AI, addressing its current contributions, its challenges, and possible future scenarios. The discussion that followed was thoughtful and inspiring, reflecting Rotary's commitment to open dialogue, continuous learning, and ethical reflection.

This first meeting strengthened my sense of belonging within the Rotary community in Amsterdam. I truly believe that our clubs share a similar spirit of curiosity, service, and innovation. I look forward to developing a closer relationship with the Amsterdam International Rotary Club and exploring meaningful opportunities for collaboration between our clubs in the months ahead.

With sincere Rotary love and respect,

Rtn. Nehir Öztürk

“

This first meeting strengthened my sense of belonging within the Rotary community in Amsterdam. I truly believe that our clubs share a similar spirit of curiosity, service, and innovation.

”



35

Heidelberg: Almanya'nın En Romantik ve Tarihi Şehri YERYÜZÜ NOTLARI

2012 yılında Almanya'ya Almanca kursu için Heidelberg şehrine gitmiştim. Kaldığım 6 ay boyunca Heidelberg beni çok etkiledi.



Heidelberg Alt Stadt (Eski şehir)

Heidelberg Altstadt diye bir bölgesi vardır. Mimarisi tarihi olup, ayrıca Mağazalar var. Bu bölgede İstiklal Caddesine benzeyen Hauptstraße caddesi var. Ben caddeyi çok beğenmiştim hem mimari yapılar çok güzeldi ve çeşit çeşit mağazalar vardı. Özellikle Alman mutfağının vazgeçilmezi olan enfes sosisçileri, barları bulabilirsiniz.



Heidelberg Sarayı

Heidelberg Sarayı, 80 metre yüksekliğinde bir tepede bir şaheser!!! Çok ihtişamlı ve mimarisi o kadar güzel. 1613 yılında inşa edilmiş bu başyapıt, günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Heidelberg şehrinin en ünlü mimari eserlerinden. Teraslarından görünen Heidelberg ve Neckar manzarası, inanılmaz güzellikte ve turistler akın akın buraya geliyorlar. Gittiğimde manzaranın güzelliği ve tüm şehri panoromik olarak görmem beni çok etkilemişti.



Heidelberg Üniversitesi

Heidelberg Üniversitesi yemyeşil bir doğanın içinde, 1386 yılında kurulmuş, Almanya'nın en eski üniversitesi. Mimari şaheser olarak bu Üniversite, herkesin eğitim alabilecek nitelikte bir Üniversite. Kesinlikle gittiğinizde, bu üniversiteye uğrayın.



Filozoflar Yolu (Philosophenweg)

Heidelberg'in sadece romantik değil, entelektüel yönünü de göstermek için bu rotayı ekleyebilirsiniz. Nehir boyunca uzanan ve tepede yer alan bu yol, geçmişte üniversitedeki profesörlerin ve filozofların yürüyüş yapıp derin düşüncelere daldığı yoldur. Buradan şehrin karşı kıyısındaki saray manzarası bir başkadır.

Heidelberg Tun

Sarayın mahzeninde bulunan, yaklaşık 220.000 litre şarap kapasiteli dünyanın en büyük şarap fıçısını mutlaka eklemelisiniz.





Heidelberger Brückenaaffe

Köprü'nün girişindeki bronz maymun heykeli çok meşhurdur. Elindeki aynaya dokunmanın zenginlik getirdiğine, parmaklarına dokunmanın ise Heidelberg'e tekrar gelmeyi sağladığına inanılır.



Heiliggeistkirche

Heidelberg'deki en büyük ve en önemli kilise. 1398 yılında yapılmaya başlanmış, 1515 yılında da bitirilmiştir. Heidelberg'in Altstadt bölgesinde yer alıyor. Gotik mimarisi ile inşaa edilmiş bir kilisedir. Çatısı ve kulesi Barok mimaridir. Büyüleyici bir şaheser.

Daha bu yerler gibi çok yerler var size anlatmak istediğim. Bence siz de Heidelberg şehrine gidince, bu yerlerden daha fazlasını bulacaksınız gezmek için. Heidelberg şehrini kesin gidin gezin. Dünyanız ve ufkunuz genişleyecek.

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla.

Rtn. Mithat Güven Gurtseven

06

Duygusal Yeme nedir? Nasıl Fark Ederiz?

ROTA-FIT

Duygusal Yeme Nedir? Nasıl Fark Ederiz?

Hiç canınız sıkıldığında veya stresli hissettiğinizde kendinizi buzdolabının kapağını açarken buldunuz mu? İşte buna “duygusal yeme” diyoruz. Duygusal yeme, fiziksel açlıktan değil, hislerimizden dolayı ortaya çıkan yeme isteğidir.

Üzgün, stresli, endişeli, kızgın ya da çok mutlu hissettiğimizde yemeğe yönelip rahatlama arayabiliriz. Bazen sadece can sıkıntısıyla atıştırırız. Yemek, kısa vadede bizi oyalasa da uzun vadede duygusal boşluğu doldurmaz.

Duygusal açlık ile fiziksel açlığı nasıl ayırt ederiz?

- Fiziksel açlık yavaş yavaş ortaya çıkar, mideden gelir ve her tür yiyeceklerle doyurulabilir.
- Duygusal açlık ise aniden başlar, genellikle belirli yiyeceklerle yöneliktir (örneğin “Çikolata yemeliyim!”). Bu durumda kişi hızlıca yemek ister, çoğunlukla daha fazla miktarda tüketir ve sonrasında pişmanlık hissedebilir.





Duygusal yeme ile baş etmenin yolları

- Tetikleyicilerinizi tanıyın. Örneğin, iş yerinde zor bir günün ardından abur cubura mı yöneliyorsunuz? Bu durumun aslında duygusal bir ihtiyaçtan kaynaklandığını fark edin.
- Kendinize sorun: “Gerçekten aç mıyım, yoksa duygumdan dolayı mı yemek istiyorum?”
- Alternatifler deneyin. Kısa bir yürüyüş, nefes egzersizi, müzik dinlemek veya bir arkadaşınızı aramak çoğu zaman yeme isteğini azaltır.
- Yeme günlüğü tutun. Ne zaman, ne hisle yediğinizi kaydetmek, tekrar eden döngüleri fark etmenizi kolaylaştırır.
- Stresi farklı yollarla yönetin. Spor yapmak, hobiler edinmek, yazmak ya da sevdiğiniz bir aktiviteyle meşgul olmak duygusal açlığı bastırmaya yardımcı olur.

Ne zaman profesyonel destek almak gerekir?

Eğer duygusal yeme kontrol edilemez hale geldiyse, sık sık aşırı yeme ve ardından yoğun suçluluk hissi yaşıyorsanız, bu bir yeme bozukluğunun işareti olabilir. Bu durumda bir psikolog, diyetisyen veya psikiyatristten destek almak önemlidir.

Unutmayın:

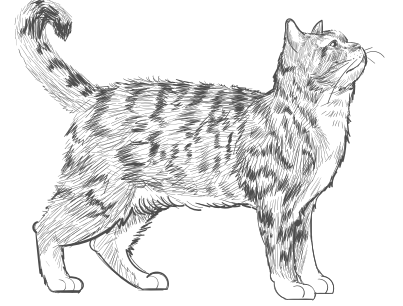
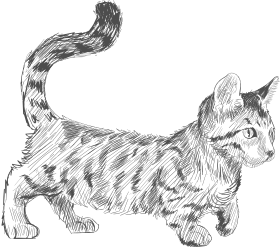
- Fiziksel açlığınızı yemekle doyurun.
- Duygusal açlığınızı ise sevgi, ilgi, hobiler ve gerekirse profesyonel destekle besleyin.

Rtn. Nehir Öztürk

27

Bir Miyav, Bin Tebessüm **TARİHİN İZİNDE**

29 Ekim yalnızca Cumhuriyet coşkusunun değil, aynı zamanda dünyadaki en zarif, özgür ve sevimli canlılardan biri olan kedilerin günü olarak kutlanmaktadır.



Kediler, tarih boyunca insanlığın en yakın dostlarından biri olmuştur. Antik Mısır'da kutsal kabul edilmiş, Japon kültüründe şans sembolü olmuş, Orta Çağ'da gizemin ve bağımsızlığın simgesi haline gelmiştir. Bugün ise dünyanın dört bir yanında milyonlarca ev, bir kediyle daha sıcak, daha huzurlu bir yuva hâline gelmektedir.

Kedilerin bizi büyüleyen yanı, kendi dünyalarına ait olmalarıdır. Bir kedi size sokuluyorsa, bu bir lütuftur... Çünkü o sevgisini, yalnızca hak edenlerle paylaşmaktadır.

Dünya Kedi Günü, sadece evdeki dostlarımızı kutlamak için değil; aynı zamanda sokak kedilerini fark etmenin ve korumanın da bir çağrısıdır. Ülkemiz, sokak hayvanlarına en çok sahip çıkan ülkelerden biridir. Sabah işe giderken selam verdiğimiz, okulun bahçesinde bizi bekleyen ya da mahallenin köşesinde sessizce uyuyan kediler...



Onlar, şehirlerin görünmez sakinleri, sessiz dostlarıdır. ”

Bu özel gün aynı zamanda “bir kap su, bir avuç mama”nın ne kadar büyük bir fark yaratabileceğini de hatırlatmaktadır. Barınaklara destek olmak, gönüllülere katkı sağlamak veya sadece bir kediye dokunmak bile bu farkındalığın bir parçasıdır.



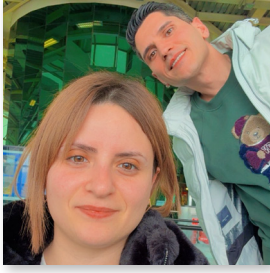
**Çünkü her miyav, duyulmayı bekleyen bir hikâyedir.
Çünkü bir miyav, bin tebessümdür...”**

Rtn. Hakan Gülçay

DUYURULAR



Değerli üyemiz Melis dostumuz ve kıymetli eşi Mert'in evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!



Değerli üyemiz Hakan dostumuz ve kıymetli eşi Fatma'nın evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!



Değerli üyemiz Nisa dostumuz ve kıymetli eşi Evrim'in evlilik yıl dönümünü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!



Değerli üyemiz Kaan ve sevgili Mervenür'ün söz & nişan töreni gerçekleşti. Mutluluklar dileriz!

ÖZEL GÜNLER

1
EYLÜL



Egehan Daştan

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

1
EYLÜL



Emre Vadi Balcı

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

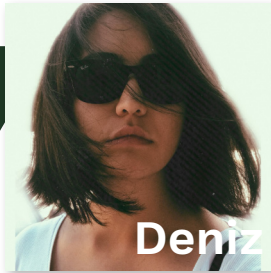
5
EYLÜL



M. Güven Yurtseven

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

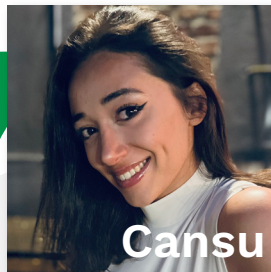
7
EYLÜL



Deniz Büyükbaykal

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

27
EYLÜL



Cansu Kök

Kurumsal İletişim Komite Başkanımız Cansu dostumuzun doğum gününü kutluyor, sağlıklı, mutlu ve nice güzel yıllar diliyoruz!

10

AYIN TAKVİMİ

09

PZT	SAL	ÇAR	PE
 İyi ki Doğdun Egehan & Emre! Toplantı Günü!	2	 Mutluluklar Melis ve Mert!	3
8 Toplantı Günü!	9	10	
15 Toplantı Günü! Yazar Mısın Benimle? İdil Hafızoğlu	16	17	 Mutlu Nisa ve
22	23	24	
29 Toplantı Günü! Rota Öykü Yarışması Jüri Seçimi	30 Global Grant Geleceği Şekillendirenler: STEM Alanlarında Kız Çocukları ile Yarınları İnşa Edelim Gaziosmanpaşa Rotary Kulübü	1	
6	7	8	

SEPTEMBER.

2025

ER	CUM	CTS	PAZ
4	 İyi ki Doğdun Güven!	6	 İyi ki Doğdun Deniz! Italian GP Watch Party
11	12	13 Yaza Veda Partisi Kocatepe Rotary Kulübü	14  Mutluluklar Hakan ve ...! 
18 Mutluluklar Evrim! 	19	20	21
25	26 Amsterdam International Rotary Kulübü Ziyareti	27  İyi ki Doğdun Cansu!	28
2	3	4	5
9	10	11	12

Evrensel
Rotary
Kulübü

