

EVRENSEL

BAŞKAN MEKTUBU

ARALIK, 2025



06

HASTALIKLARI ÖNLEME
VE TEDAVİ 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

KAAN ÇİMEN

YÖNETİM KURULU ÜYESİ

NİSA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

YAYIN ADI:

EVRENSEL ROTARY KULÜBÜ BAŞKAN MEKTUBU

SAYI 06, ARALIK 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

NİSA İLDİZ ÇELEBİOĞLU

05

YERYÜZÜ
NOTLARI

DEFNE GÖKALP



06

ROTA-FİT
NEHİR ÖZTÜRK

07

TARİHİN
İZİNDE
HAKAN GÜLÇAY



08

DUYURULAR

09

ÖZEL
GÜNLER

10

TAKVİM





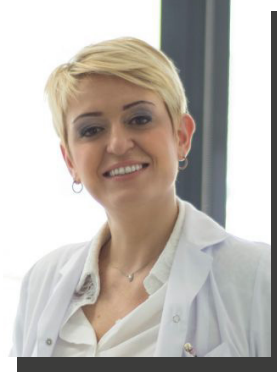
EVRENSEL AİLESİ



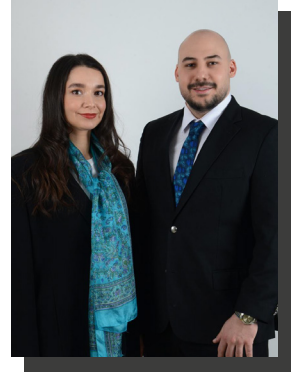
UR Dönem Başkanı
Francesco Arezzo



UR 2430 Bölge Guvernörü
Lütfi Can Çığırhan & Suar



6. Gruptan Sorumlu Guvernör Yrd.
Çağla Şeşen



Dönem Başkanı
Batuhan Keskintaş & Sedef



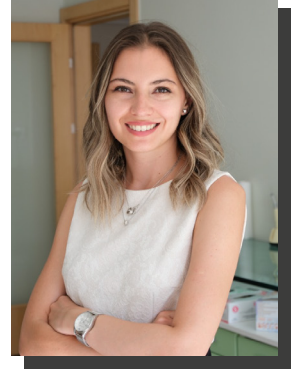
Asbaşkan
Gözde Karakaş Taşkın



Sekreter
Eren Erdoğan Çam



Sayman
Kaan Çimen



Yönetim Kurulu Üyesi
Nisa Ildız Çelebioğlu



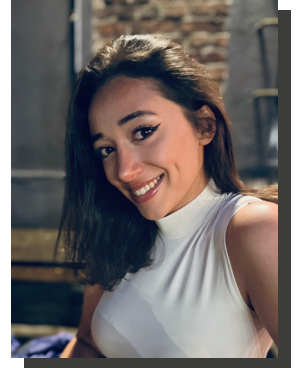
Geçmiş Dönem Başkanı
Narin Güngör



Üyelik Komitesi Başkanı
Çınar Yeşil



Rotary Vakfı Komitesi Başkanı
Emine Uğur Kaynar Terzioğlu



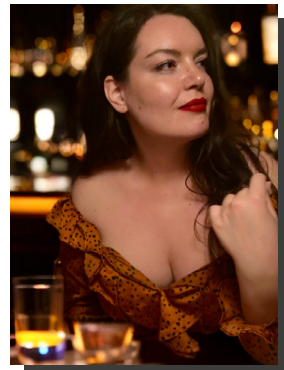
Kurumsal İletişim Komitesi Başkanı
Cansu Kök



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



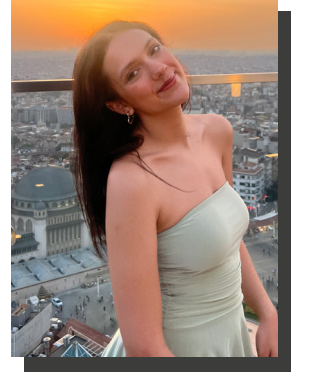
Üye
Bengi Sargin



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



BAŞKAN MEKTUBU

Evrensel Ailem,

Yılın sonuna yaklaşırken Aralık ayını, biraz çalışıp biraz dinlenerek; ama en önemlisi birbirimizle olan bağımızı ve hizmet heyecanımızı koruyarak tamamladık. Rotary takviminde Aralık ayı, Hastalıkların Önlenmesi ve Tedavisi Ayı olarak anılıyor. Biz de bu ayı, sağlığın yalnızca bireysel değil toplumsal bir sorumluluk olduğunu yeniden hatırlayarak geçirdik. Temel sağlık hizmetlerinden erken tanıya, bilinçlendirme çalışmalarından toplum sağlığını güçlendiren projelere kadar Rotary'nin bu alandaki etkisini bir kez daha gururla hissettik.

Aralık ayında paylaşılan uluslararası örnekler de bizlere ilham verdi. Zambiya'da sıtmayla mücadelede yürütülen büyük ölçekli çalışmalar, güçlü sosyal bağların toplum sağlığını nasıl desteklediğini gösterirken; farklı ülkelerde eğitim, farkındalık ve iyi oluş odaklı projeler Rotary'nin sağlık kavramına ne kadar bütüncül yaklaştığını hatırlattı. Yine Rotary ve Birleşmiş Milletler iş birliğinin 80. yılı vesilesiyle, barış, sağlık ve insan hakları alanında sürdürülen ortak çabanın ne kadar değerli olduğunu bir kez daha gördük.

Kulübümüz açısından da Aralık ayı güzel gelişmelerin paylaşıldığı, emeklerin görünür olduğu ve başarıların kutlandığı bir dönem oldu. Doğum günü kutlamaları, uluslararası temsil, mezuniyet haberleri ve üyelerimizin farklı platformlardaki başarıları bizlere bir kez daha gösterdi ki; Rotary sadece projelerle değil, insanların birbirinin gelişimine sevinmesiyle de büyüyor.

Sevgili dostlarım, bu ay bize bir kez daha hatırlattı: Yılı kapatırken bazen yavaşlamak, nefes almak ve güç toplamak da yolculuğun bir parçasıdır. Yeni yıla yaklaşırken, hem dinlenmenin hem üretmenin dengesini kurabildiğimiz için mutluyum. Gelin, bu sıcaklığı, dayanışmayı ve umudu yeni yıla da birlikte taşıyalım.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

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

23

Muslavarazi Rotary
HABERLER





Gençlerin Ruh Sağlığı ve Güvenliği için Koşuyorlar

Rotary Club of Saint-Julien-en-Genevois tarafından düzenlenen bir trail koşusu, duygusal zorluklar yaşayan ortaokul ve lise öğrencilerine destek veren bir dernek için bağış toplamayı amaçlıyor. Katılımcılar, Cenevre, Jura Dağları ve Mont Blanc manzaraları eşliğinde gerçekleştirilen üç farklı parkurdan birini seçebiliyor: 18 km (La Thuile), 25 km (Les Pitons) ve 38 km (La Croisette). Etkinliğin ödül törenine Haute-Savoie bölgesinden yerel yöneticiler, iş ortakları ve etkinliği takip eden medya temsilcileri katıldı. Bu girişimin yanı sıra kulüp, trafik güvenliği konusunda da aktif çalışmalar yürütüyor. “Bir gence tekerlekli sandalye vermektenense bunu önlemek daha iyidir” anlayışıyla hareket eden kulüp, trafik kazalarına karşı mücadele eden bir derneği destekliyor. Bu kapsamda, okullarda ve Annecy’de düzenlenen toplumsal etkinliklerde öğrencilere reflektif bileklikler ve çanta kılıfları dağıtılıyor.



Koşarak Gençlere Destek

Rotary Club of La Rochelle tarafından düzenlenen koşu etkinliği, 9 km ve 4,5 km parkurlarda 217 katılımcıyı bir araya getirdi. Rotary Youth Exchange öğrencileri de etkinliğe katılarak hem koştu hem de organizasyona destek verdi. Elde edilen gelir, özellikle Courçon d’Aunis’te bir Interact Club kurulmasını desteklemek için kullanılıyor. Interact üyeleri ayrıca çeşitli bağış kampanyaları düzenleyerek 1 ton okul malzemesi topladı ve bu malzemeler Mayotte’daki bir okula ulaştırıldı.



Mutluluk Temelli Rotary: Yeni Nesil Kulüp Modeli

2014 yılında Roger Chin-Wei Tung, gençleri çekmek amacıyla geleneksel yapının dışına çıkan bir Rotary kulübü kurdu ve adını “Happiness” koydu. Amaç, dostlukların güçlendiği ve topluma hizmet yoluyla anlam bulan bir yapı oluşturmaktır. Rotary deneyiminden ilham alarak Formosa Happiness Rotary Kulübü’nü kurarak aidiyet ve ortak değerler üzerine bir model geliştirdi. Kulüp, “happi-tivity” anlayışıyla mutlu üyelerin daha güçlü topluluklar yaratacağına inanıyor. Bugün Başkan Ryan Yu-Tsung Chiang liderliğinde kulüp, aile odaklı yaklaşımıyla büyümeye devam ediyor. Etkinlikler eş ve çocukların da katılımına açık şekilde planlanıyor; bu da bağlılığı artırıyor. Dezavantajlı çocuklara destek programları ve engelli sporculara verilen destek gibi projelerle toplumsal etki yaratan kulüp, hizmeti sosyal etkileşimle birleştirerek yüksek katılım sağlıyor.



Sivil Toplum Kuruluşları BM’nin Geleceğinde Kilit Rol Oynuyor

Son yıllarda küresel iş birliği zayıflarken, ABD’nin Dünya Sağlık Örgütü’nden çekilme süreci ve devletlerin Birleşmiş Milletler kurumlarına verdiği desteğin azalması, BM’yi ciddi bir krizle karşı karşıya bıraktı. Bu ortamda, Rotary gibi sivil toplum kuruluşları yeniden önem kazanıyor. Tarihsel olarak BM’nin kuruluş sürecinde de aktif rol oynayan bu yapılar, bugün küresel politikalar ile yerel toplumlar arasında köprü kuruyor. Yoksulluk, iklim değişikliği, eğitim ve sağlık gibi alanlarda çalışan STK’lar, hem farkındalık yaratıyor hem de somut çözümler üretiyor. Rotary gibi kuruluşlar, çocuk felciyle mücadelede olduğu gibi küresel ölçekte önemli başarılar elde etti. BM’nin geleceğinin belirsiz olduğu bu dönemde, sivil toplum kuruluşları; toplumu harekete geçirme, kamuoyu oluşturma ve insani yardımı hızla ulaştırma konusunda kritik bir rol üstleniyor.



Zorluktan Liderliğe: Bir Kadının Dönüşüm Hikayesi

Janelle Hall, 2008 yılında dört çocuğuyla birlikte evsizler barınağında yaşam mücadelesi verirken hayatını yeniden kurmaya çalışıyordu. Dönüm noktası, Rotary üyelerinin ona destek olmasıyla geldi. Rotary gönüllüleri; iş görüşmesi kıyafetleri, ulaşım, çocuk bakımı ve moral desteği sağlayarak Hall'ın yeniden ayağa kalkmasına yardımcı oldu. Bu destekle üniversiteye kabul edilen Hall, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini tamamladı. Bugün Seton Hall Üniversitesi'nde öğretim görevlisi ve kendisine zamanında destek veren kurumun CEO'su olan Hall, aynı zamanda bir Rotary kulübü kurarak başkanlığını yürütüyor. Yaşadığı zorluklara rağmen Hall, başarının en önemli ölçüsünün başkalarına yardım etmek olduğunu vurguluyor: "Zor zamanlar geçicidir, önemli olan başkalarına ışık olabilmektir."



Küresel Dayanışmanın 80 Yılı: Rotary ve Birleşmiş Milletler

Rotary International ile United Nations temsilcileri, 11 Aralık'ta BM Şartı'nın imzalanmasının 80. yıl dönümünü anmak üzere bir araya gelerek iki kurum arasındaki köklü iş birliğini yeniden vurguladı. 1945'te San Francisco'daki konferansta gözlemci olarak yer alan Rotary üyeleri, karar süreçlerine katkı sunarak uluslararası iş birliğinin temellerinin atılmasında önemli rol oynamıştı. Günümüzde ise artan küresel eşitsizlikler, çatışmalar ve iklim krizi gibi sorunlar karşısında çok taraflı iş birliğinin önemi her zamankinden daha güçlü şekilde hissediliyor. Buna rağmen eğitim, sağlık ve yoksullukla mücadele alanlarında kaydedilen ilerlemeler umut veriyor. Rotary'nin, Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF ile birlikte yürüttüğü çocuk felcini yok etme çalışmaları gibi girişimler, bu ortaklığın somut sonuçlarını ortaya koyarken; iki kurumun birlikte hareket ederek daha barışçıl ve sürdürülebilir bir dünya inşa etme kararlılığı sürüyor.

23

2430 Bölge
HABERLER





Dünya Kadın Hakları Günü

5 Aralık Dünya Kadın Hakları Günü kapsamında, Toplumsal Adalet ve Eşitlik Ana Komitemiz tarafından anlamlı bir farkındalık mesajı yayımlanmıştır. Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün kadınlara seçme ve seçilme hakkını tanıyan vizyoner yaklaşımının yıl dönümünde yayımlanan bu mesajda, kadınların toplumsal hayattaki yeri ve önemi bir kez daha vurgulanmıştır. "PRİZMA" teması çerçevesinde hazırlanan içeriklerde; kadının gücü, umudu ve toplum içindeki görünürlüğü ön plana çıkarılmış, eşitlik ve kapsayıcılık değerlerinin altı çizilmiştir. Bölge genelinde kulüplerimiz tarafından paylaşılan mesajlarla geniş kitlelere ulaşılmış, toplumsal farkındalığın artırılmasına katkı sağlanmıştır. Rotary'nin temel değerleri arasında yer alan çeşitlilik, eşitlik ve kapsayıcılık ilkeleri doğrultusunda, kadınların güçlenmesini destekleyen çalışmalarımıza kararlılıkla devam edeceğimizi bir kez daha ifade ederiz.

Antalya Üye Uyum Kampı

Rotary üyelerini bir araya getiren Antalya Üye Uyum Kampı, 20 Aralık 2025 tarihinde gerçekleştirilecektir. Etkinliğe ev sahipliğini Antalya Olimpos Rotary Kulübü yapacaktır ve kamp Porto Bello Hotel Resort'ta düzenlenecektir. Kamp, yeni üyelerin Rotary kültürünü öğrenmeleri, deneyim paylaşmaları ve kulüp bağlarını güçlendirmeleri için eşsiz bir fırsat sunuyor.



Başkanlar Yarıyıl Değerlendirme Toplantısı

Bölge 2430 Başkanlar Yarıyıl Değerlendirme Toplantısı, 16–18 Ocak 2026 tarihleri arasında Adana'daki DoubleTree by Hilton Adana'da gerçekleştirilecektir. Kulüp faaliyetleri, projeler ve dönem hedeflerinin değerlendirileceği toplantı, aynı zamanda kulüpler arası deneyim paylaşımı açısından önemli bir platform sunacaktır.



2430. Bölge Konferansı 2026

Bölge Konferansı, 23–26 Nisan 2026 tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirilecektir. Dönem değerlendirmesi ve bölgesel proje sunumlarının yapılacağı bu önemli buluşma, Rotaryenler için deneyim paylaşımı ve iş birliğini güçlendirme fırsatı sunacaktır.



HABERLER





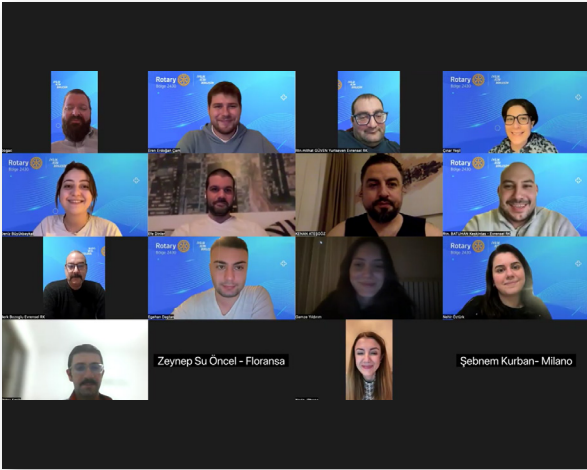
Sağlık Buluşmaları

Aralık ayı “Hastalıkların Önlenmesi ve Tedavisi” teması kapsamında, Evrensel Rotary Kulübü olarak “Evrensel Rotary Sağlık Buluşmaları” serisinin ilk oturumunu gerçekleştirdik. Bu özel buluşmada Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ersin İmren’i ağırladık. Toplantıda; risk yönetimi, erken tanı, koruyucu sağlık yaklaşımları ve güncel tedavi yöntemleri ele alındı. Katılımcılar için bilgilendirici ve farkındalık yaratan bir buluşma oldu. Değerli katkılarından dolayı Dr. Ersin İmren’e teşekkür ederiz.



Evrensel Yurtdışında

Kulübümüz uluslararası Rotary ağında gururla temsil edilmeye devam etti. 2 Ekim 2025 tarihli Rotary Club of Evanston haftalık bülteni RotoPep’te, üyemiz Rtn. Mehmet Doğan Gülnerman’ın Evrensel Rotary Kulübü (D.2430 – Türkiye) üyesi olarak kulübümüzü temsil ettiğine yer verilmiştir.



Mutat Toplantılar

Aralık ayı boyunca iki defa bir araya geldiğimiz mutata 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.

D4

BİZDEN MEKTUPLAR

Değerli Evrensel Rotary Ailem,

2024 yılının başlarında yalnızca birkaç kişinin telefon görüşmeleriyle attığı ilk adımlar bugün 2025 yılının son ayında, 10'u aşkın ülkede ve farklı kıtalarda bulunan üyelerimizle her geçen gün büyüyen, dinamik ve kelimenin gerçek anlamıyla "Evrensel" bir yolculuğa dönüştü.

Çevrimiçi toplanan bir kulüp olmanın getirdiği bazı zorluklara rağmen, bizleri bir arada tutan en güçlü bağın "Kendinden Önce Hizmet" anlayışımız olduğuna inanıyorum. Ortak değerlerimiz sayesinde mesafelerin ötesinde güçlü bir birlik oluşturunuz.

Kulübümüzü tanıtırken her zaman en gururla vurguladığım üç temel gücümüz var: genç ve dinamik yapımız, farklı ülkelerde bulunmamızın getirdiği uluslararası "Evrensel" iş birliği kapasitemiz ve çoğu üyemizin eski Rotaractörler olmasının getirdiği tecrübe.

Bu güçlü yönlerimizi, toplantı ve etkinliklerimize artan katılım, sorumluluk paylaşımı ve kulüp kültürümüze değer sağlayacak yeni üyelerle harmanladığımızda sadece daha büyük projelere imza atmakla kalmayacak aynı zamanda çok daha fazla insanın hayatına dokunacağız.

2026 yılına girerken her birimize sağlık, mutluluk ve başarı dilerken, yeni yılın kulübümüz için sürdürülebilir projelerin hayata geçirildiği, yeni dostlukların kurulduğu ve Rotary ruhunun daha da güçlendiği bir dönem olmasını temenni ediyorum.

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla,

Rtn. Nisa İldiz Çelebioğlu





35

Kalıcı Bir İz: Milano **YERYÜZÜ NOTLARI**

İtalya'nın kuzeyinde yer alan Milano, ilk bakışta mesafeli ve hızlı görünen, ancak içine girdikçe katman katman açılan bir şehirdir. Roma'nın tarihsel ihtişamı ya da Floransa'nın romantizmi yerine Milano, disiplinli, üretken ve estetik açıdan bilinçli bir karakter sunar. Burada güzellik tesadüf değil; düşünülmüş, tasarlanmış ve günlük hayata entegre edilmiş bir standarttır.

Şehrin kalbinde yer alan Duomo di Milano, bu yaklaşımın en güçlü sembollerinden biridir. Yüzyıllar süren inşasıyla ortaya çıkan bu yapı, sadece bir katedral değil; detay, sabır ve zanaatkârlığın somutlaşmış halidir. Çatısına çıkıldığında görülen ince işçilikli heykeller ve mermerin ışıkla kurduğu ilişki, Milano'nun estetik anlayışının tarihsel köklerini açıkça hissettirir. Hemen yanında uzanan Galleria Vittorio Emanuele II ise 19. yüzyılın mühendislik zarafetini, günümüzün lüks ve stil anlayışıyla birleştirir.

Duomo di Milano





Milano'nun moda dünyasındaki yeri ise yalnızca vitrinlerden ibaret değildir. Milano Moda Haftası şehri global bir sahneye taşısa da, asıl dikkat çekici olan günlük hayattaki stil anlayışıdır. Sokakta yürüyen insanların çoğunda ortak bir dil hissedilir: abartısız ama kusursuz. Nötr tonlar, kaliteli kumaşlar ve iyi kesimler ön plandadır. Milano'da şıklık, dikkat çekmekten çok doğru görünmekle ilgilidir; bu da şehrin genel estetik yaklaşımıyla birebir örtüşür.

Mimari açıdan Milano, geçmiş ile geleceğin dengeli bir diyalogunu kurar. Tarihi taş binaların hemen yanında yükselen modern yapılar, rastgele değil; bilinçli bir kontrastın sonucudur. Bu yaklaşım, şehrin tasarım kültürünün ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Modern projelerde bile ölçü, oran ve sadelik gibi klasik prensiplerin korunması, Milano'nun mimarisine "sessiz bir güç" kazandırır.





Günlük yaşam ise bu estetik ve disiplinli yapının içinde akıp gider. Sabahlar genellikle hızlıdır: ayakta içilen bir kahve, net planlanmış bir gün, yoğun bir tempo. Ancak akşam saatlerinde şehir yavaşlar. Özellikle Navigli çevresinde hissedilen aperitivo kültürü, Milano'nun sosyal yüzünü ortaya çıkarır. Gün batımında suya yansıyan ışıklar eşliğinde insanlar bir araya gelir, sohbet eder ve günün temposunu geride bırakır. Bu anlar, şehrin sert görünen yapısının altında aslında ne kadar dengeli bir yaşam sunduğunu gösterir.

Milano'yu farklı kılan, tüm bu unsurların birbirinden ayrı değil, aynı dilin parçaları olmasıdır. Moda, mimari ve yaşam tarzı burada birbirini besler. Bir vitrindeki düzen, bir binanın cephesi ya da bir akşam buluşmasının atmosferi aynı estetik bilincin yansımalarıdır. Bu yüzden Milano, kendini hemen açmayan ama keşfettikçe derinleşen bir şehir olarak, onu deneyimleyen herkeste kalıcı bir iz bırakır.

06

Hastalıkların Önlenmesinde En Güçlü Araç: Tabagımız ROTA-FIT

Günümüzde sağlık denildiğinde aklımıza çoğunlukla hastaneler, ilaçlar ve tedaviler geliyor. Oysa bilim çok daha güçlü ve ulaşılabilir bir gerçeği hatırlatıyor: Sağlığın anahtarı, her gün önümüze gelen tabakta saklı.

Bugün dünya genelinde ölümlerin %70'inden fazlasından sorumlu olan kalp hastalıkları, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların büyük kısmı; genetikten çok yaşam tarzı ve özellikle beslenme alışkanlıklarımızla ilişkilidir.

Kalori Değil, Kalite

Uzun yıllar sağlıklı beslenme “daha az yemek” olarak algılandı. Ancak güncel bilim bize şunu söylüyor: Asıl mesele miktar değil, içerik.

Karbonhidratlar hâlâ soframızın önemli bir parçası. Ama artık doğru soru şu:

- Beyaz ekmek mi, tam tahıl mı?
- Paketli atıştırmalık mı, yoksa kurubaklagil mi?

Modern beslenme yaklaşımı; karbonhidratların büyük kısmının sebze, meyve, tam tahıl ve baklagillerden gelmesini öneriyor. Şeker tüketimi ise günlük enerjinin %5'inin altına indirilmeli. Bu, ortalama bir yetişkin için yaklaşık 6 çay kaşığı demek.



Gerçek Gıdaya Dönüş

Son yılların en net mesajı: “Gerçek gıda tüketin.” Raf ömrü uzun, katkı maddesi yoğun ve yüksek derecede işlenmiş gıdalar; obezite, tip 2 diyabet ve hipertansiyonun en güçlü tetikleyicileri arasında yer alıyor.

Buna karşılık önerilen yaklaşım oldukça net:

- Daha fazla doğal protein (yumurta, yoğurt, kefir, peynir, tavuk, balık, kurubaklagiller, mercimek çorbası, nohutlu salatalar)
- Daha fazla sağlıklı yağ (zeytinyağı, ceviz, badem, fındık, avokado, tahin, zeytin)
- Daha az paketli ve işlenmiş ürün (hazır atıştırmalıklar, paketli kek ve bisküviler, şekerli kahvaltılık gevrekler, işlenmiş et ürünleri, hazır soslar, gazlı ve şekerli içecekler)

Bu değişim yalnızca kilo kontrolü değil, aynı zamanda inflamasyonun azalması ve metabolik sağlığın güçlenmesi anlamına gelir.

Günlük Hayatta Uygulanabilir 5 Basit Adım

Bilimsel bilgiler karmaşık olabilir, ancak uygulaması şaşırtıcı derecede basittir:

- Lif alımınızı artırın: Günde 25–30 gram
- Şekeri azaltın: Özellikle içeceklerden başlayın
- Tuzu sınırlayın: Günde 5 gramın (1 çay kaşığı) altında
- Yağ kalitesine dikkat edin: Tereyağı yerine zeytinyağı
- Su tüketimini artırın: En temel ama en ihmal edilen alışkanlık

Ayın Önerisi: Tabağınızı Renklendirin

Her renk, vücuda farklı bir fayda sunar. Bu yüzden her öğünde en az 3 rengi buluşturmaya çalışın.

Örneğin: yeşil (ıspanak), kırmızı (domates), turuncu (havuç). Yeşiller lif ve dengeyi, kırmızılar güçlü antioksidanları, turuncular ise bağışıklık desteğini temsil eder.

Ne kadar renkli bir tabak, o kadar zengin bir sağlık yatırımı.

Unutmayın;

Sağlık, büyük kararların değil; her gün tekrar ettiğimiz küçük seçimlerin toplamıdır. Her öğün, vücudumuzla kurduğumuz sessiz bir iletişimidir.

Ve çoğu zaman en güçlü tedavi, henüz hastalanmadan önce başlar.

Rtn. Nehir Öztürk



57

Unutulmaz Medya Şakası! TARİHİN İZİNDE

Tarih 1 Nisan 1957...

Televizyon başındaki binlerce insan, akşam saatlerinde BBC ekranlarına kilitlenmiş durumdaydı. Yayınlanan belgesel, İsviçre'deki bir köyde "Spagetti hasadını" konu alıyordu. Görüntülerde köylüler, ağaç dallarından sarkan uzun uzun spaghetti'leri özenle topluyordu. Her şey o kadar gerçekçi ki, izleyenlerin büyük bir kısmı bunun bir şaka olduğunu fark edememişti.

Bu sıra dışı yayın, tarihe "Spagetti Hasadı Şakası" olarak geçmiş ve medya tarihinin en başarılı 1 Nisan şakalarından biri olarak kabul edilmişti. BBC'nin ciddi ve güvenilir imajı, bu şakanın etkisini daha da artırmış ve insanlar, "BBC söylüyorsa doğrudur" düşüncesiyle hareket etmişti.

O dönemde televizyon, günümüzdeki kadar sorgulanan bir mecra değildi. Üstelik spaghetti, bugünkü kadar yaygın bilinen bir yiyecek de değildi. Hal böyle olunca, izleyiciler gördüklerini sorgulamadan kabul ediyordu. Hatta programın ardından BBC'ye yüzlerce telefon gelmiş ve "Spagetti ağacı nasıl yetiştirilir?" diye soranlar bile olmuştu!



Bu olay yalnızca eğlenceli bir anı olarak kalmamış; aynı zamanda kitle iletişimi ve algı yönetimi üzerine önemli bir ders vermişti. İnsanlar, güven duydukları kaynaklardan gelen bilgileri çoğu zaman sorgulamadan kabul edebiliyordu. Görsel anlatımın gücü ve otorite algısı birleştiğinde, en absürt fikirler bile gerçek gibi algılanabiliyordu.

Bugün sosyal medyada sıkça karşılaştığımız yanlış bilgiler ve manipülatif içerikler düşünüldüğünde ise bu şaka aslında zamanının çok ötesinde bir mesaj taşımakta. 1957'de "Spagetti ağaçta yetişir mi?" diye soran insanlar ile bugün internette gördüğü her bilgiyi doğru kabul edenler arasındaki fark düşündüğümüzden çok daha az...

“

Spagetti hasadı şakası yalnızca bir 1 Nisan eğlencesi değil; medyanın gücünü, insan psikolojisini ve sorgulama alışkanlığının ne kadar önemli olduğunu hatırlatan zamansız bir hikâye. Ve medya hâlâ şaşırtmaya devam ediyor.”

Rtn. Hakan Gülçay 20

DUYURULAR



Üyemiz Ulya Aviral Emerson College'daki Radical Creatives panelinde konuşmacı olarak yer aldı. Kendisini tebrik ederiz!



Üyemiz Cansu'nun mezuniyetini gururla paylaşıyoruz.

University of Luxembourg
Master of Architecture (MArch)

Cansu'yu bu değerli başarısı için kutluyor, meslek hayatında başarılar diliyoruz!



Üyemiz Rtn. Duru Alp'in mezuniyetini gururla paylaşıyoruz.

The London School of Economics and Political Science (LSE)
MSc – Social and Cultural Psychology

Duru'yu bu değerli başarısı için kutluyor, meslek hayatında başarılar diliyoruz!

09

ÖZEL GÜNLER

19

ARALIK



Melis Akıncı Geygel

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

10

AYIN TAKVİMİ

12

PZT	SAL	ÇAR	PE
1	2	3	
Rotary Vakfı Semineri 8 <i>Toplantı Günü!</i> Sağlık Buluşmaları, Dr. Ersin İmren	9	10	
15	16	17	
22 <i>Toplantı Günü!</i>	23	24	
29	30	HAPPY NEW YEAR 31	
5	6	7	

DECEMBER.

2025

ER	CUM	CTS	PAZ
4	5	6	7
11	12	13	14
18	 19	20	21
25	26	27	28
1	2	3	4
8	9	10	11

Evrensel
Rotary
Kulübü

