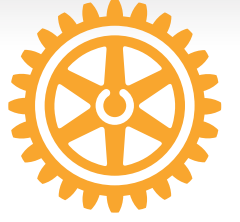




İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

Adana
Rotary
Kulübü



2018-2019 DÖNEMİ SAYI: 22 • 20 ARALIK 2018

Başkanın Mektubu

Sevgili Rotary Ailem,

Geçen haftaki toplantımız biz bize yapıldı. Adana dışında olmam nedeni ile haftalık olağan toplantımızı yöneten GDB Cenk Erdemışık dostumuza teşekkürlerimi iletirim.

Bu haftasonu yarıyıl konferansı için eşim Derya ile birlikte Safranbolu'ya gideceğiz. Safranbolu Rotary Kulübü'nün evsahipliğinde 22-23 Aralık tarihleri arasında gerçekleşecek olan 2430. Bölge Rotary Kulüpleri'nin ilk yarıyıl yapılan projelerinin sunulacağı konferans için tüm hazırlıklarımız tamamlandı.

Sevgili dostlar, Ocakbaşı Gruplarımızın toplantıları hızlandı ve her bir ocakbaşından çok güzel projeler ve etkinlikler planlanmaya başlandı. Bunları sizlere sırası geldikçe duyurmaya çalışacağız;

20 Aralık Perşembe günü, saat 10.00'da 6 Odak noktamızdan bir tanesi olan hastalıklarla mücadele kapsamında, Tolga Tutaş & Safiye Ocakbaşı Grubunun önderliğinde, Yüreğir Belediyesi Kültür Müdürlüğü işbirliği ile, Yüreğir Mehmet Akif Ersoy Kültür Merkezi'nde, kadınlara yönelik olarak Prof. Dr. Bülent Boyar tarafından "Bel ve Boyun Ağrıları" konulu semineri düzenlendi..

5 Ocak 2019 tarihinde Adana'daki 6 Rotary Kulübü ile Intercity yaparak kurtuluş gecesi düzenleyeceğiz. Seyhan Otel'de saat 19.30 da yapılacak bu geceye Adana protokolunu da davet edeceğiz. Bölgemizdeki en tecrübeli tarihçilerimizden Ali Merzeci gecenin konuşmacı konumuz olacak. Bu geceye çok geniş katılım sağlayacağımızı ümit ediyorum.

13 Ocak 2019 Pazar günü saat 11.00'de Atlıspor Kulübü'nde Görme engelliler okulu öğrencileri yararına, kulüp üye ve eşlerinin katıldığı kahvaltılı, tavla turnuvası düzenlenecek. Turnuvadan elde edilecek gelir ile okul kütüphanesine Braille kitap alımına destek sağlanacak.

Kayıt için Kadir Ateşok'a müracat etmenizi rica ederim.

Mithat Ateşok & Hande Ocakbaşı Grubumuz önderliğinde, bursiyerlerimiz yararına değerli piyano sanatçımız İdil Biret'in 18 Ocak 2019 tarihinde Adana' da yapacağı konseri için biletlerimiz satışa sunulmuştur. Biletleri Sevgili Mithat Ateşok' tan temin edebilirsiniz.

Mustafa Akçay & Göksel Ocakbaşı Grubumuzun önderliğinde Sevgili Kemal Attila dostumuzun organizasyonunda 26-28 Nisan 2019 tarihleri arasında Şanlıurfa Göbeklitepe'ye gezi düzenleneyeceğiz. Tarihçi Ali Merzeci rehberlik edecek. 2 gece Şanlıurfa Hilton Otel'de konaklayacağız. 40 kişilik kontenjanımız için kayıtlarınızı şimdiden Kemal Attila dostumuza yaptırmanızı rica ederim.

Herkese iyi haftalar dilerim, sevgiyle kalın, hoşçakalın...



YAŞAR YİĞİT

2018 - 2019 Dönem Başkanı



"Biz Bize" toplandık

Geçen Haftaki toplantımızı GDB Cenk Erdemışık yönetiminde "Bizbize Toplantı" şeklinde gerçekleştirdik.



Gelecek dönem görevi devralacak Mutlu Doğru&Tuba dostlarımız hazırlıklarını bütün hızıyla sürdürüyorlar. Mersin'de yapılan gelecek dönem başkanlarının katıldığı toplantıya katıldılar.



KONUK YAZAR

Uzm. Dr.
EFSUN SIZMAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Çocuk ve Ergen Beslenme ve Uyku Danışmanı
Profesyonel NLP ve Öğrenci Koçu

YENİ NESİL BESLENME

Yediklerimizin mutlulukla bir ilgisi olmalı

Beynimiz ile bağırsaklarımız arasındaki bağlantıyı günlük hayatımızda çoğumuz deneyimleriz. Büyük ve önemli bir toplantı öncesi midemize giren kramplar, stresli olduğumuzda, karnımızın ağrması, seyahatlerde bağırsak problemleri yaşamamız, gençlerin sınav öncesi mide bulantısı ve karın ağrılarının olması bu bağlantının bizlere en somut göstergeleridir.

Nörobiyoloji bugün bize sağlığımızın sorumluluğunu üstlenmek ve bedenimizin doğuştan gelen bilgeliğini dinlemek ve anlamak için bağırsak-beyin bağlantısının gücünden faydalanmamız gerektiğini ortaya koydu. Beyin-Bağırsak Bağlantısı, ağırlıklı olarak bitkisel ve doğru protein, sağlıklı yağlar probiyotik ve prebiyotik beslenmenin bağırsak ve beyin sağlığı için neden önemli olduğunu, bağırsak-beyin gelişiminde erken çocukluk döneminin önemini ve çocuklarının ve bundan yola çıkarak gelecek nesillerin daha sağlıklı olmasının önemini gözler önüne seriyor. Daha kaliteli bir yaşam standardına sahip bir ömür yaşamak için biz ebeveynlerin neler yapabileceğini, aşırı stres ve kaygının gastrointestinal hastalıklar ve bilişsel bozukluklardaki rolünü, "içimizden gelen hisleri" nasıl dinleyeceğimizi ve bedenimizden gelen sinyallere nasıl dikkat edeceğimizi ve çok daha fazlasını anlaşıyor.

Günümüzde sağlıklı beslenme ve iyi çalışan dost bakteri dolu bir bağırsağın önemi gün geçtikçe artmaktadır. Sağlıklı bir bağırsak için normal vaginal yol ile dünyaya gelip ilk altı ay anne sütü almak (yeryüzünün en güçlü probiyotik ve prebiyotigi), az ilaç ve antibiyotiğe maruz kalmak ve stressiz mutlu bir hayat yaşamının önemi bugün daha iyi anlaşılmış durumdadır. Modern toplum kuralları ve yaşam şekli, günümüzde çocukluk çağından itibaren yanlış beslenme davranışları ve sağlıklı beslenme örüntüsünü bozmuş durumda. Peki yiyecekler bizi mutsuz edebilir mi?

PROTEİNİN FAZLASI MUTSUZ EDER

Protein fazlalığı, aşırı hayvansal protein mutsuz edebilir. Çünkü serotonin dediğimiz mutluluk hormonunun salgılanmasındaki en önemli aminoasit olan triptofan, serotonin üretmek için diğer proteinin yapıtaşları ile kan beyin bariyerini aşmak için yarışa girer ve kaybeder.

BASİT ŞEKER

Kan şekeri dengesizliği yaratan yüksek glikemik indekse sahip yiyecekler, basit şeker ve yapay tatlandırıcılar, beyaz un, pirinç, patates gibi nişasta içeriği yüksek besinler, şeker oranı yüksek meyveler kan



İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

şekerini ani yükseltip hızla düşürerek stres yaratır. Mutsuz eder. GDO'lu ürünler, rafine yağlar, sentetik katkıları ve çoğu geleneksel süt ürünleri dahil.

Modern Tıbbın babası olan Hipokrat, "Bütün hastalık bağırsakta başlar" demiştir. Ölümünden sonra iki bin yıldan fazla bir süredir yapılan bilimsel araştırmalar bu durumun gerçekten de böyle olduğunu bize kanıtlar niteliktedir. Özellikle allerjen ve zayıf beslenme, kronik stres, yüksek ilaç tüketimi bağırsak sağlığını etkileyerek, dost bakterilerin kaybına yol açarak bizi sağlıklı ve mutsuz kılar. Her yıl ortalama 80.000'den fazla kimyasal ve toksinle temas halindeyiz, ancak özellikle antibiyotikler, böcek ilaçları, musluk suyu, aspirin ve Non steroid anti-inflamatuar ilaçlar ve kaygı ve mutsuzluk bugün Gıda İntoleransı, Besin Allerjileri, İnflamatuar Barsak Hastalıkları, Otoimmün Hastalıklar, Tiroid Hastalıkları, Besin Emilim Bozuklukları, İnflamatuar Cilt Hastalıkları, Ruh Sağlığı Hastalıkları, Otizm gibi durumlarla mücadele etmemizin en önemli

nedeni olmuştur.



En yalnız olduğunuzu düşündüğümüz anda bile, bağırsağımızda sayısı yaklaşık 100 milyar olan dost bakteri (probiyotikler) ile birlikte yaşıyoruz. Ağırlığı 0,5 ile 2 kg arasında değişen artan ve azalan bu bakteri topluluğu, hem büyüklüğü hem de heyecan verici etkileri nedeniyle günümüzde artık ayrı bir organ olarak kabul ediliyor. Bugün sahip olduğumuz bağırsak floramızın oluşumu, doğum sırasında temas ettiğimiz bakterilere dayanır. Annemizden köken alan bu süreç, sonrasında

çevreden aldığımız bakterilerle de çeşitlenip gelişerek devam eder. Dolayısıyla, her insanın bağırsak florası kendine özgüdür ve yaşam koşullarıyla şekillenir. İçeriği ve miktarı, beslenme şekli ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösterir. Bugün biliyoruz ki bağırsak floramız sadece sindirim sisteminin bir parçası değil ve ikinci bir beyin gibi fonksiyon gösteren bir organ ve bunu bilmek bile yeterince nefes kesicidir.

Evet mutluluğun yediklerimizle bir ilgisi şüphesiz var. Mutluluk hormonumuz serotoninin sanılanın aksine sadece %5'inin beyinde, %95'inin ise bağırsaklarda probiyotik bakteriler tarafından üretilmekte. Diğer bir deyişle, bağırsak bakterilerimiz ruhsal durumumuzu kontrol eden nörokimyasalların etkinliğini düzenleyerek duyu ve davranışlarımızı "ikinci bir beyin" gibi yönetmektedir. İlginç bir şekilde, stresliyen veya mutsuzken belirli gıdalara yönelmemizin, pazartesi sendromumuzun, kurtulamadığınız anksiyeteminin, kaygılarımızın ya da durduramadığınız tatlı krizlerimizin sebebi hiç hesaba katmadığınız bağırsağımızda yaşayan dost bakteriler olabilir.

Her şey beslenme ile düzelmez ama beslenmeyi düzeltmeden hiçbir şeyi de düzeltmek mümkün olmaz. Nitekim bugün modern tıbbın düştüğü en büyük hatalardan biri de sağlık ve mutluluğun sadece ilaçlara bağlanması.

Bir Ayırvedik Atasözü'nün "Beslenme yanlışsa ilaç işe yaramaz, beslenme doğruysa ilaca gerek kalmaz" demesi de bunu ne güzel anlatır değil mi? Mutluluğa giden yol, evet bağırsaklarımızdan geçer.

1969 yılından bugüne hep sizinle

ALGANLAR

www.alganlarinsaat.com.tr

ONAN

YAPI

"Gelecek Onda"

www.onanyapi.com.tr

Kurtuluş Mah. Ziyapaşa Bul. Talat Homurlu Apt. No: 20 K: 2/4 Seyhan-ADANA • 0322 457 7795

DAVUT

UÇUŞ OKULU

Cemalpaşa mah. Toros Cad.
Saadettin Yeşil İş merkezi
Kat: 4-5 Seyhan/Adana
T: +90 322 459 4 666-68
F: +90 322 459 4 667
www.davutair.com

GENER

TARIMSAL ALET MAK. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

0530 604 96 96

www.gener.com.tr

ACIBADEM

ADANA

444 55 44 acibadem.com

sistema

Belediye Evleri Mah. 84249 Sok. No:2/2A (Fuar Alanı Kavşağı) Çukurova / ADANA

0322 235 88 88 • www.sistemamutfak.com



Prof. Dr. Bülent BOYAR ile KADINLARA YÖNELİK BEL ve BOYUN AĞRILARI SEMİNERİ

20 Aralık
Perşembe 2018
Saat: 10.00



YER: Yüreğir Belediyesi Mehmet Akif Ersoy Kültür Merkezi

OCAKBAŞI GRUBUMUZDAN

Cengiz Barslan & Bahar Ocakbaşı Grubu.



Kadir Korur & Aslı Ocakbaşı Grubu.



Mustafa Akçay & Göksel Ocakbaşı Grubu.



KULÜP HABERLERİ

20 Aralık Perşembe günü saat 10.00-11.30 arası Yüreğir ilçesi Mehmet Akif Ersoy Kültür Merkezinde Prof. Dr. Bülent Boyar "Boy ve Bel Ağrıları" konulu seminer verecektir.

20 Aralık Perşembe günü olağan toplantımızda İç Tüzük gereği 2019-2020 dönemi Yönetim Kurulu oylaması yapılacaktır.

27 Aralık 2018 Perşembe – konuşmacı konuşumumuz; Dr. Ayşe Seza İnal (Ç.Ü. Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları Bölümü) "SEPSİS" konulu konuşma yapacaktır.

03 Ocak Perşembe günü toplantı yapılmayacak yerine 5 Ocak Cumartesi günü Adana'daki 6 Rotary Kulübü Seyhan Otelinde saat 20:00 de Intercity Toplantısı yapacaktır. Intercity Toplantısında konuk konuşmacı Sn. Ali Merzeci "Adana'nın Kurtuluşu" başlıklı bir konuşma yapacaktır.



Özgür
YAYCIOĞLU

10 Ocak 2019 Perşembe günü haftalık toplantımızda Dönemimizin 2. Asamblesini yapacağız

13 Ocak 2019 Pazar günü Özgür Yayıoğlu & Rana Ocakbaşı grubu tarafından Atılspor Kulübünde kahvaltılı tavlâ turnuvası düzenlenecektir. Projeden elde edilecek gelir ile Görme Engelliler Okulunda yapılan Braille

Alfabesi ile yazılmış kitap alınana katkı sağlanacaktır.

17 Ocak 2019 Perşembe günkü toplantımızda Konuk Konuşmacımız Dr. Turgut Arpacı "Yaşam Kurtarma Zinciri –Yenikler ve Uygulamalar" başlıklı bir konuşma yapacaktır.

18 Ocak 2018 Cuma günü İdil Biret Konserine gidiyoruz. Mithat Ateşok & Hande Ocakbaşı Grubu projesidir. Biletler Mithat Ateşok'tan tedarik edilebilir. Elde edilecek gelir başarı bursuna ek katkı sağlayacak.

22 Şubat 2019 Cuma günü akşam Hilton otelde Ladies Night gerçekleştirilecektir.

İLK GELEN ÜYE:

Yakup Sarıca

EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

17 Aralık Turan & Berrin Özer
20 Aralık Sarper & Aslı Davut

MAZERET İLETENLER

Faruk Canatar, Ali Akdağ,
Mümtaz Burduruoğlu, Özgür
Yayıoğlu, Yaşar Yiğit

DOĞUM GÜNLERİ

18 Aralık Mehmet Ener
19 Aralık Altay Uras
19 Aralık Ali Sayın
20 Aralık Mehmet Eraydın
23 Aralık Nusrat Pakyürek

DEVAMINI

TAMAMLAYANLAR

Kemal Attila

Uluslararası Rotary Başkanı: Barry RASSIN

2430. Bölge Güvernörü: N. Altan ARSLAN

2430. Bölge Güvernör Yardımcısı (Grup Aboo): Oral KORURLAR

2018-2019 Dönem Başkanı: Yaşar YİĞİT

Geçmiş Dönem Başkanı: Lütfi SOYUPAK

As Başkan: Mutlu DOĞRU

Genel Sekreter: Özgür YAYCIOĞLU

Sayman: Murat YILMAZ

Üye: Mustafa AKÇAY

Üye: M. Kemal ÖNDER

Üye: Abdullah ÖNGEN

Üye: Ali HOMURLU

Üye: Mithat ATEŞOK

Dev. Muaf. Üye: 24

Paul Harris Dostu: %95

Paul Harris Dostu Adayı: 3

Benefactor: 17

Toplantı No: 2471

Toplantı Tarihi: 13.12.2018

Üye Sayısı: 70

Katılan Üye: 18

Katılım Oranı: % 41