

Değerli Rotary Ailem,
2018- 2019 döneminin 5. toplantısını 04/09/2018 tarihinde gerçekleştirdik.

Uzun, sıcak ve keyiflik bir yaz dönemini geride bırakarak sonbaharı eylül ayı ile karşıladık. Sonbaharın gelişiyle birlikte yapraklar sararıp dökülmeye, gardroplarımızdaki giysiler yerlerini daha kalın giysilere bırakmaya başladı. Kulübümüz içinse sonbahar bir derlenip, düzene girme mevsimidir. Tatile çıkan üyelerimiz gelmeye başladı. Toplantı katılım oranımızdaki artış hemen kendini gösterdi. Gelecek toplantılarımızda katılım oranımızın artarak devam etmesini diliyorum.

Dönemimizin 5. toplantısına, biri konuşmacı olmak üzere iki konuşumuz katıldı. Konuşmacı konuşumuz Ali Tayfun GÜR, akıcı sunumuyla, tüm üyelerimizin dikkatli bir şekilde dinlediği "Değişim Yönetimi" konulu bir seminer verdi.

Gelecek hafta toplantımızda kulübümüzün önümüzdeki 3 yılına ilişkin stratejik planlama komitesinin çalışmasını değerlendireceğiz. Ayrıca bir SWOT analizi çalışması yapacağız.

Kulübümüzün geleceğini planlayacağımız bu toplantımıza üyelerimizin hazırlıklı gelmesini rica ediyor, hepinizi Rotaryen duygularıyla selamlıyorum.

Sevgiler...

Çetin TEMEL
2018-2019 Dönem Başkanı



Çetin Temel - Duygu
Gebze Rotary Kulübü
2018-2019 Dönem Başkanı ve Eşi

TOPLANTI BİLGİLERİ

04.09.2018 | Dönemin 5. | Kulübün 1342.
GOSB Restaurant

UR BAŞKANI

Barry Rassin

2420. BÖLGE GUVERNÖRÜ

Hasan Akbayrak

14. BÖLGE KULÜPLER GY

Hasan İnal

MİSAFİRLER

Ali Tayfun GÜR
Cengiz KAZANI



MEVSİM DEĞİŞİKLİKLERİ VÜCUDUMUZU NASIL ETKİLİYOR?

İnsan vücudunu ve sağlığını etkileyen en önemli nedenlerden biri de sıcak-soğuk değişimleridir. Ani değişen hava şartları ve kısa süreli ısı farklılıkları vücudun bu duruma alışmasını zorlaştırır. Bu durumda vücudun strese girmesine yol açarak savunma sistemini zayıflatabilir. Özellikle mevsim geçişlerinde bazı hastalıklar ilerleyebilir.

Kalp, hipertansiyon ve şeker hastaları gribe dikkat!

Sonbahar-kış aylarında vücudun direncinin düşmesi sonucu gribal salgınlara daha sık rastlanır. Grip virüsleri birçok insanı etkilemesinin yanı sıra özellikle kronik hastalığı olan kişiler için daha fazla risk oluşturur. Grip virüsü; kalp hastalığı, hipertansiyon ve şeker gibi kronik hastalık grubunda çok daha hızlı ilerleyerek zatürreye dönüşebilir. Hatta zatürre ilerleyen zaman içerisinde ağırlaşarak, ölüme sebep olabilir. Bu nedenle kronik hastalığı olan kişilerin mevsim değişikliklerine çok dikkat etmeleri gerekir.

Ani değişen sıcaklık depresyona yol açabilir

Dışarıdaki sıcaklığı hissetmek ve algılamak her insanda farklılık gösterir. Fizyolojik nedenlere psikolojik etkenler eklendiğinde, hissedilen sıcaklık kişiden kişiye göre değişebilir. Ani değişen sıcaklık ve nem oranı yüzünden kişilerde uykusuzluk, halsizlik, yorgunluk ve depresyon görülebilir. Ayrıca psikolojik ve hormonal dengeler de bozulabilir.