



Kulüp Bülteni



Ian H.S. Riseley - Juliet
Uluslararası Rotary Başkanı, 2017-18



Serdar Ünlü - Nilüfer
U.R. 2430. Bölge Guvernörü 2017-18



Zafer Akyıldız - Suzan
Dönem Başkanı 2017-18



ÇANKAYA
ROTARY KULÜBÜ
1964

Toplantı Yeri / Günü / Saati

TARİH : 06.07.2017
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2537
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI : ZAFER AKYILDIZ
TOPLANTI KONUSU : 2017-2018 PROJELER VE PROGRAM

TOPLANTI BİLGİLERİ					
GEÇEN HAFTA			GELECEK HAFTA		
TOPLANTI NO:	2536		TOPLANTI NO:	2538	
YER:	SHERATON OTEL		YER:	SHERATON HOTEL	
TARİH/GÜN:	20.06.2017		TARİH/GÜN:	12.07.2017	
SAAT:	19:30		SAAT:	12:00	
KONU:	DEVİR TESLİM		KONU:	Ankara Rotary ile ortak topl.	
KONUŞMACI:			KONUŞMACI:	Prof. Dr. Selçuk Palaoğlu	
KONUKLAR					
KONUĞUN ADI, SOYADI			KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE		
Dominic Walter					
MUTLU GÜNLER					
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ		RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ		EVLENME YILDÖNÜMÜ	
4.07 CEMALETTİN ÇELEBİ				06.07 ESRA-BEKİR S.ASLAN	
DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ			MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ		
İLK GELEN ROTARYEN		PHD	PHDA	BENEFACOR	MAJOR DONOR
HALİL UĞUR		19	16	5	1
	ÜYE SAYISI		TOPLANTIYA KATILAN		DEVAM ORANI (%)
FAAL	27		5		18
DEVAMDAN MUAF	18		2		11
TOPLAM	45		7		15

BAŞKANIN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım,

1 Temmuz 2017 tarihinde, Türkiye'nin her köşesinden heyecanla koşarak gelen 800 civarında dostumuzla birlikte Ata'mıza şükran ziyaretinde bulunarak görevimize başladık. Yeni Rotary döneminin hepimize hayırlı olmasını diliyorum. Sağlık ve huzurla geçireceğimiz, mutluluğumuzun ve dostluğumuzun artacağı bir yıl olmasını temenni ediyorum.

Sevgili dostlar, her ne kadar kulübümüzün yazlık şubeleri (!) faaliyete geçerek kulüp toplantılarımıza ciddi bir rakip olmakta ise de; geleneksel kulüp bültenimizi düzenli olarak çıkarmak gayretinde olacağız. Duyurularımızı, kulüp haberlerimizi, toplantı notlarımızı ve fotoğraflarımızı sizlerle paylaşacağız.

Dönem sloganımız olan "Rotary Fark Yaratır" sözüne uygun olarak barış içinde daha güzel bir dünya yaratma idealine hizmet eden projeler gerçekleştirmeye çalışacağız. Hep birlikte dostluklarımız için emek harcayacağız, hizmetlerimize yüreğimizi koyacağız. İnanıyorum ki siz Muhteşem Çankaya Ailem beni hiç yalnız bırakmayacak, her projeyi benimle birlikte omuzlayacaksınız.

Sağlıkla kalın, "Ne Yaparsanız Yapın Aşk ile Yapın".

Saygılarımla

Rtn. Zafer Akyıldız
Çankaya Rotary Kulübü
2017-2018 Dönem Başkanı

ANITKABİR ZİYARETİ İLE DÖNEM BAŞLADI



**Dönem Guvernörümüz
Serdar Ünlü ve Nilüfer**



**Sevgili Başkanımız
Zafer Akyıldız ve Suzan**



**2430. Bölge Görevlileri ve Dönem Başkanları
Ata'mızın huzurunda**

TOPLANTI ÖZETİ



Bu haftaki toplantımızda 2. Kulüp Asamblesi yapılmıştır. Dönemimizin hazırlık asamblesinde duyurulan bu yıl yapılması hedeflenen projelerimizle ilgili başlatılan çalışmalar konusunda başkan bilgi sunumu yapmıştır. Geçen dönemin hedefleri arasında olan fakat, bürokratik sebeplerle onayı ancak dönemin son haftası alınabilen “İşlevsel Okuma Yazma” projesi de bu dönem devam ettirilecektir. Projenin yürütülmesini GDB. Serdar Gürel ve GDB. Bekir Sıtkı Aslan üstlenmiştir. Bilindiği üzere 15 Haziran 2017 tarihinde yapılan Genel Kurul toplantısında belirsizliği nedeniyle bu projeden bahsedilmemiş ve hazırlanan tahmini bütçede de yer verilmemiştir. Ancak, yeni gelişmeler ışığında Önceki dönem yönetim kurulu projenin gereksinim duyduğu yaklaşık 40.000 TL fonun yarısı kadar parayı kendi döneminin bütçesinden bu dönemin bütçesine aktarmış ve gereksinim duyulacak kalan miktarı da GDB. Bekir Sıtkı Aslan kulüp dışı kaynaklardan temin etmeyi taahhüt etmiştir.



Toplantımızda ayrıca, bir yıl önce kulübümüzde konuk ettiğimiz, para biriktirerek tekrar Türkiye’yi ziyarete gelen, uzun dönem değişim öğrencimiz Dominic Walker kısa bir sunum yapmış bütün kulüp üyelerine selamlarını iletmiştir.

DUYURULAR

Yaz aylarında toplantı katılım sayılarının azalmasını da dikkate alarak diğer kulüplerle ortak toplantılar yapılması düşünülmüştür. İlk ortak toplantımızı Ankara Rotary Kulübünün misafiri olarak Hilton otelde gerçekleştireceğiz. Perşembe günkü toplantımız Çarşamba günü saat 12:00'de Hilton otelde gerçekleşecektir.

21 Temmuz 2017 tarihinde ise Oran kulübü ile ortak toplantı yapacağız. Yine Perşembe günkü olağan toplantımız Cuma günü saat 19:30'da Limak Ambassador otelde yapılacaktır. Lütfen ajandanıza not ediniz. Toplantı duyuruları ayrıca gönderilecektir. Katılım teyidinizi önceden bildirmenizin çok önemli olduğunu bir kez daha hatırlatırız.

Sevgili dostumuz, Gelecek Dönem Guvernör Adayı, Hakan Karaalioğlu'nun yoğun çabaları ile hayata geçirilen ve 2430.Bölge Tayvan iş gezisinin (26 Ağustos 2017 - 3 Eylül 2017) ayrıntıları kulüp sekreterimiz tarafından e-posta ile duyurulmuştur. Bu geziye katılmayı arzu eden dostlarımızın acele etmesini öneririz.

MUTLU GÜNLER



Sevgili Dostlarımız Mehmet ve Canan Çetin çiftinin yakışıklı oğulları Emrah hayatını Sarah Alabova ile birleştirdi.. İş garantie almak için ise, nikahı Enis Güray dostumuz bizzat kıydı.

Sevgili dostlarımızı kutlar gençlere mutluluklar dileriz.



Tam kadro düğündeydik...



Sevgili Nuray Tokuş'un oğlu Kerem'in de evlendiği duyurulmuştur. Tokuş ailesini tebrik ediyor, İlayda ve Kerem'e ömür boyu mutluluk ve sağlık diliyoruz.

ROTARY TARİHİ (1)

Rotary kurucusu Paul Harris 1900 yılında Chicago'da çalışma hayatına atılmış bir avukattı. Kendine güvenen, cesur ve dürüst bir kişiliği vardı. Macera dolu ilk mezuniyet yıllarından sonra Chicago gibi büyük bir şehirde tutunmaya çalışıyordu.

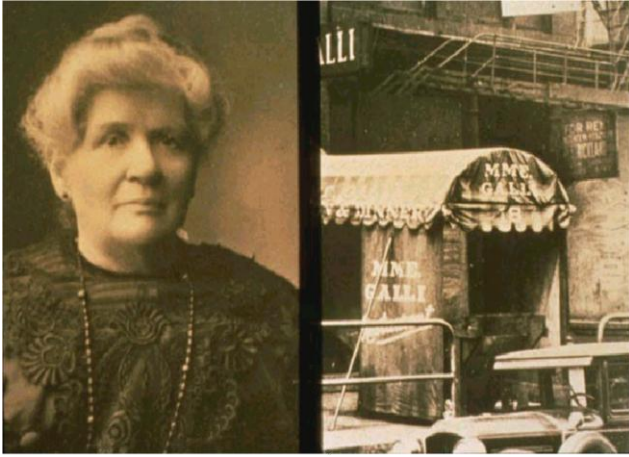
1900'ün yazında arkadaşı Bob Franks'la bir akşam yemeği yedi. Yemek sonrası eve dönüş yolunda Bob onu tüm komşu dükkan sahipleriyle tanıştırdı. Bu gece yürüyüşü onu derinden etkilemişti. Paul'ün arkadaşları sadece müşterileriydi, sosyal arkadaşları değildi...

Neden iş arkadaşları, sosyal arkadaşları olmasındı?

1900-1905 yılları arasında Paul “Çevresindeki iş adamlarını bir araya getirecek, tanışıklık ve dostlukları arttıracak bir işadamları kulübünü oluşturma fikrini” benimsedi.

Bu fikrini müşterisi olan Silvester Schiele, Gustavus Loehr ve matbaacısı Harry Ruggles ile paylaştı. Önce onları tanıştırdı. Her üçü de sıcak kanlıydı ve çabucak kaynaştılar.

Başkaları da bu testi geçebilirdi...

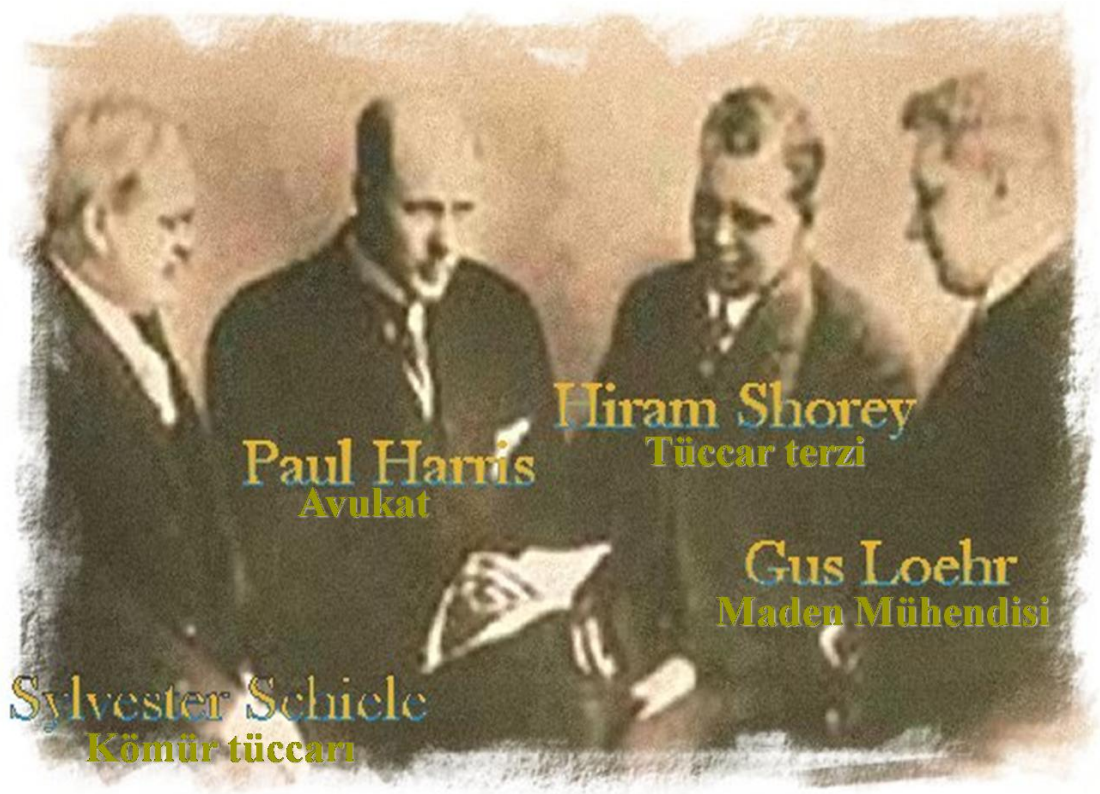
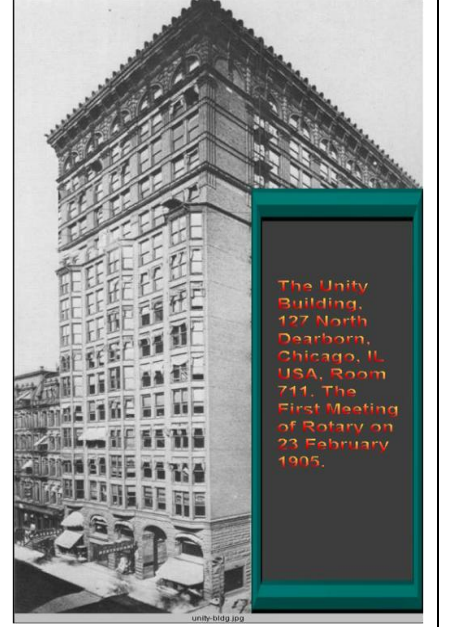


23 Şubat akşamı Madam Galli'nin restoranında yenilen yemekten sonra, yakın arkadaşları Gustavus Loehr'in ofisine gittiler. Orada da Gustav'ın davetlisi olan Hiram Shorey de bulunuyordu.

Bu toplantı ile toplumdaki çeşitli iş kollarından seçilen işadamlarının oluşturacağı, o güne kadarkilerden farklı bir işadamları kulübü kurulmuş oldu.

23 Şubat tarihli bu toplantı aynı zamanda Rotary'nin de doğuşuydu.

Rotary'nin ilk toplantısı 23 Şubat 1905 gecesi Unity Building'in 711 numaralı ofisinde yapılmış oldu.



MUHTEŞEM ÇANKAYA 1964-2017 (1)

Çankaya Rotary Kulübü, Ankara Rotary Kulübü tarafından Rtn.Erol Bükey'in liderliğinde Rtn. Bülent GARAN, Rtn. Tarık İNALOĞLU, Rtn. Cüneyt KORYÜREK, Rtn. Argun SÜNGİTAY ve Rtn. Nail Avunduk'un kurucu üyelikleri ile 1 Aralık 1964 tarihinde kurulmuştur.

İlk resmi toplantısını 7 Aralık 1964 tarihinde Ankara Kent Otel'de Kurucu Başkan Rtn. Kemalettin BOZKURT'un başkanlığında yapmıştır.

Kulübümüz 4 Mayıs 1966 tarihinde Uluslararası Rotary'den Berat almış, Bakanlar Kurulu'nun 6/5648 sayılı kararı ile uluslararası faaliyetlerine izin verilmiş, bu karar 5 Ocak 1966 tarih 12194 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanmıştır.

1965-1966 DÖNEMİ



Başkan: Kemalettin Bozkurt

Asbaşkan: Bülent Garan

Gen.Sek.: Cüneyt Koryürek

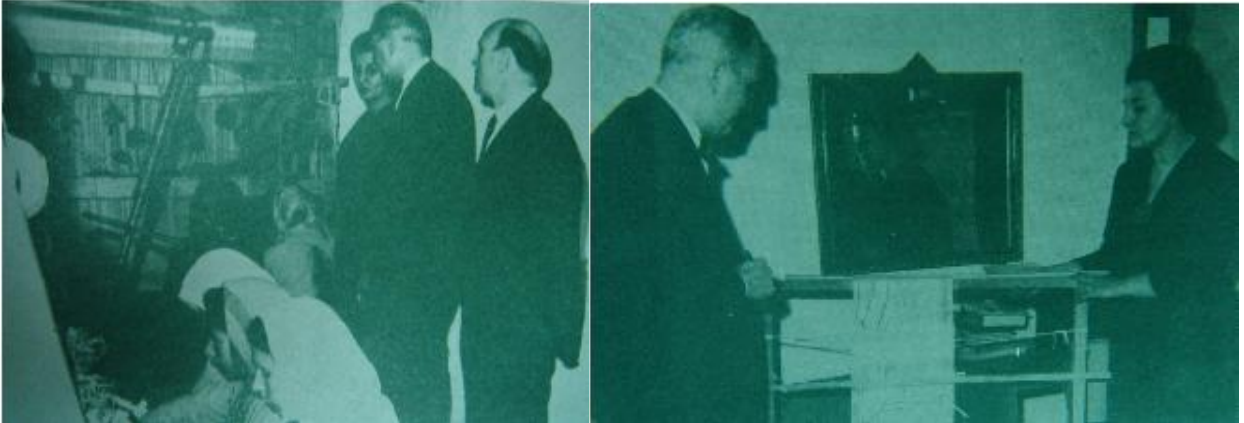
Sayman: Tarık İnalolu

Üye: Fazıl Kıncal

Üye: Orhan Koçak

Üye: Argun Süngitay

YAVRUCAK KÖYÜ TOPLUM MERKEZİ



Proje koordinatörü Rezzan Tacioğlu halı dokuma tezgahları ile ilgili bilgi verirken.

Yeni kurulmuş olan Çankaya Rotary Kulübü'nün bu büyük projesi THE ROTARIAN dergisinin Eylül 1968 sayısında geniş bir şekilde yer almış ve

derginin kapağı Türkiye'ye tahsis edilmiştir.



ROTARY BİLGİLERİ (1)

Rotary, iş ve meslek sahiplerinin, bilgi, deneyim ve ilişkilerini kullanarak, sağlık eğitim ve barışa yönelik hizmetler üretmelerini amaçlar. Rotary'nin hizmet olanaklarını en etkin ve hızlı biçimde kullanabilmek için Rotary kurallarını çok iyi bilmek gerekir.

Unutulmamalıdır ki;

- **Bilgili bir Rotaryen iyi bir Rotaryendir.**
- **Bir Rotaryen, Rotary'yi tanır ve bilirse, kulüpte daha aktif rol oynar.**
- **Bir Rotaryen, Rotary kurallarını ve usullerini bilirse yanlış bir üye teklif etmez.**
- **Kuralların iyi bilinmesi, yanlış anlamaları önler.**
- **Bir Rotaryen, Rotary'yi iyi açıklayabilirse, arkadaşlarından, dostlarından ve çevresinden yardım ve destek alabilir.**
- **Rotary'yi iyi bilen bir aile, tüm fertleri ile Rotary'yi daha iyi yayabilir.**
- **Kulüp yöneticileri ve komite üyeleri Rotary'yi iyi bilirlerse, kulübü daha iyi yönetip, faaliyetlerini daha bilinçli yaparlar.**
- **Bir Rotaryen, Rotary'yi iyi tanır ve bilirse Rotary Vakfı'na daha iyi destek olur.**

Rotary'nin amacı; yukarıda da kısaca belirtildiği gibi, hizmet etme idealini, bütün değerli girişimlerin temeli olarak teşvik etmek, geliştirmek ve özellikle;

- **Tanışıklığın geliştirilmesinin bir hizmet fırsatı sayılmasını,**
- **İş ve meslekte yüksek ahlak standartlarının uygulanmasını, bütün yararlı iş ve mesleklerin değerinin kabul ve taktir edilmesini ve her Rotaryenin, kendi işini ve mesleğini topluma hizmet için bir fırsat sayılarak yüceltmesini,**
- **Her Rotaryenin hizmet idealini kişisel yaşamında, mesleki yaşamında ve toplumsal yaşamında uygulamasını,**
- **Hizmet idealinde birleşmiş çeşitli iş ve meslek sahipleri arasında dünya çapında dostluk ilişkileri kurmak suratiyle uluslararası karşılıklı anlayışı, iyi niyet ve barışı teşvik etmek ve geliştirmektir.**

ROTARY İŞ VE MESLEK SAHİPLERİNİN HİZMET KURULUŞUDUR.

Y A Ş A Y I N C A A N L A D I M

**Bunca zaman bana anlatmaya çalıştığını, kendimi bulduğumda anladım.
Herkesin mutlu olmak için başka bir yolu varmış,
Kendi yolumu çizdiğimde anladım..
Bir tek yaşanarak öğrenilirmiş hayat, okuyarak,dinleyerek değil..
Bildiklerini bana neden anlatmadığını, anladım..
Yüreğinde aşk olmadan geçen her gün kayıpmış,
Aşk peşinden neden yalınayak koştuğunu anladım..
Acı doruğa ulaştığında gözyaşı gelmezmiş gözlerden,
Neden hiç ağlamadığını anladım..
Ağlayanı güldürebilmek,ağlayanla ağlamaktan daha değerliymiş,
Gözyaşımı kahkahaya çevirdiğinde anladım..
Bir insanı herhangi biri kırabilir,ama bir tek en çok sevdiği, acıtabilirmiş,
Çok acıttığında anladım..
Fakat,hak edermiş sevilen onun için dökülen her damla gözyaşını,
Gözyaşlarıyla birlikte sevinçler terk ettiğinde anladım..**

**Yalan söylememek değil, gerçeği gizlememekmiş marifet,
Yüreğini elime koyduğunda anladım..
"Sana ihtiyacım var, gel ! " diyebilmekmiş güçlü olmak,
Sana "git" dediğimde anladım..
Biri sana "git" dediğinde, "kalmak istiyorum" diyebilmekmiş sevmek,
Git dediklerinde gittiğimde anladım..
Sana sevgim şımarık bir çocukmuş,her düştüğünde zırl zırl ağlayan,
Büyüyüp bana sımsıkı sarıldığında anladım..
Özür dilemek değil, "affet beni" diye haykırmak istemekmiş pişman olmak, Gerçekten pişman olduğumda anladım..
Ve gurur, kaybedenlerin,acizlerin maskesiymiş,
Sevgi dolu yüreklerin gururu olmazmış,
Yüreğimde sevgi bulduğumda anladım..
Ölürcesine isteyen,beklemez,sadece umut edermiş bir gün affedilmeyi,
Beni af etmeni ölürcesine istediğimde anladım..
Sevgi emekmiş,
Emek ise vazgeçmeyecek kadar, ama özgür bırakacak kadar sevmekmiş...**

Can Yücel

YAZ GÜNÜNDE DOĞRU BESLENME

BESLENME, birçok insan tarafından açlık duygusunun bastırılması ve canının istediği yiyeceklerin yenmesi veya içilmesi olarak algılanmaktadır. Oysaki beslenme, vücudun büyümek, yenilenmek ve varlığını sürdürebilmek için gerek duyduğu bütün besin öğelerini yaş, cinsiyet ve hareketine uygun miktarda alıp kullanmasıdır. Yaz aylarının gelmesiyle birlikte temel besin ihtiyacındaki deşmelerden ziyade vücudun sıvı ihtiyacında bir artış ve daha az yağlı yemeklere doğru bir yöneliş başlamaktadır. Havaaların sıcak olması sıvı ihtiyacımızın bir kısmını da karşılayabileceğimiz meyvelere doğru bizi yönlendirmektedir. Ama şü da unutulmamalıdır ki yaza özgü verdiğimiz doğru beslenme kuralları aslında tüm yaşamımızdaki beslenmemizi belirlememiz gereken şekildedir.

GENEL ÖNERİLER

YAZ aylarında sıvı kaybı çok olur. Bol bol su için.

Bol miktarda sebze ve meyve tüketin.

Yazın fazlaca yapılan kızartmalardan uzak durun.

Az yağlı yapılmış zeytin yağlı sebzeleri tercih edin.

Et tercihlerinizi de ızgara veya fırında pişirme yöntemleriye az yağlı olarak tercih edin.

Dondurmayı dikkatli tüketin.

Beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih edin.

Tuz tüketiminize dikkat edin.

İşlenmiş gıdalar yerine, yazın bolca bulunan taze sebze ve meyveleri tercih edin.

Alkollü ve asitli içeceklerden yaz aylarında sakınmak gerekir. Bunun yerine soda, ayran, su tüketin.

Yaz aylarında ağır yemekli öğünlerden kaçınmalıdır. Ağır olmayan yoğurt ve

sıvı gıdaların tercih edilmesi sıcakla beraber gelen rahaveti önler.

Gece geç saatlerde yemek yemeyin. Akşamları metabolizma normalden daha yavaş çalıştığı için besinler zor yakılır.

Günlerin uzaması avantajını kullanarak fiziksel aktivitenizi arttırın.

Günlük yağ hakkınızı zeytinyağı (veya yerine fındık yağı) ile mısırözü yağı (veya yerine soya yağı) karışımı şeklinde tüketiniz.

Fındık, fıstık, ceviz, badem gibi yağlı besinleri günlük tükettiğiniz yağ miktarını azaltarak kullanabilirsiniz. 1 tatlı kaşığı yağ yerine 8-10 adet fındık veya 3 adet ceviz tüketebilirsiniz.

Besinlerde bulunan görünmez yağı gözardı etmeyin ve en azından pişirme yönteminizi az yağlı olarak gerçekleştirin.

K I S S A D A N H İ S S E

“Fikrinden emin olanın enerjisi her kelimesinden kıvılcımlar gibi çevreye yayılır.. “

(Ruhsal zeka kitabından alıntı.)

Bülten Komitesi: Enis Güray

E-Posta: ensgry@gmail.com