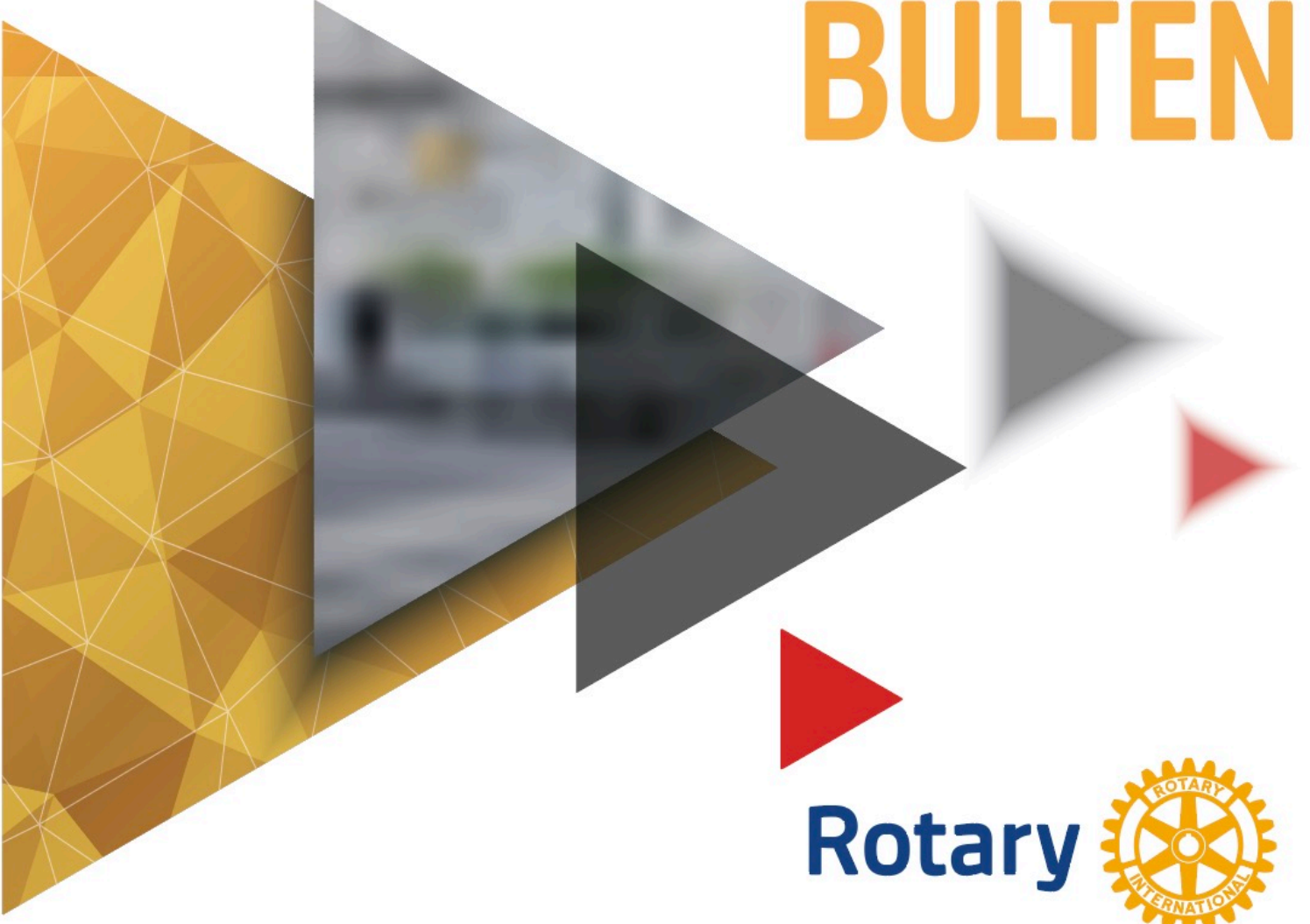




2018-2019 BÜLTEN



Rotary



MERSİN ROTARY KULÜBÜ YÖNETİM KURULU

BAŞKAN
EĞİTİM LİDERİ
G.D.B.
GEL. D.B.
SEKRETER
SAYMAN

GÜRAN DİNÇER & PINAR
SERHAN ANTALYALI & ZÜMRÜT
SERDAR VETEM & PELİN
BURAK HOSTA & MEHLİKA
RUJDAN DOĞAN & SEMA
FERHAT FAZIL ÇETİN & SEHER

U.R. BAŞKANI
2430. B.GUVERNÖRÜ
GUVERNÖR YARDIMCISI

BARRY RASSIN & ESTHER
ALTAN ARSLAN & NESLİHAN
CEM BUCUGE & MAKBULE

Başkanın Yazısı



Sevgili Rotary Ailem,

Oldukça yoğun, tempolu geçen dönemimizin ilk 3 ayının ardından 3. Kulüp asanblemimizi tamamladık. nitelikli, gönüllere dokunan, kulüp birlikteliğini ve ortak hareketi ön planda tutan EL ELE yürüdüğümüz 22 proje ürettik. Bu süreçte en önemli olan Kulüp birlikteliği içinde ortak akıl ve gönül birliği içinde yürümekti. Bütün üyelerimize, eşlerimize ve tabi ki çocuklarımıza sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Biz güzel bir aileyiz.

Heyecanlıyız; Mersin'de bir ilk olacak Sokak Çalgıcıları Festivali ile ilgili gerekli izinler alındı ve yola koyulduk. Plan, proje çalışmaları devam ediyor. Hep birlikte çok eğlenceli ve aynı zamanda gelenekselleşecek bir projeyi üretecek olmanın keyfini ve gururunu yaşıyoruz. Bir yandan Rotary tanıtımı yaparken yaşadığımız kente sunduğumuz katma değer etkilerini izlemek hepimizi çok mutlu edecek.

Gururluyuz; SEPSİS farkındalığı nedeniyle ürettiğimiz video sunumu şu ana kadar 185.750 kişiye ulaştık ve 92694 izlenme oranına ulaştık bu rakamsal değerler Global Sepsis Alliance kendi hazırladığı ve 1.5 yıldır sosyal medya üzerinde yayınladığı video izlenme oranının 2 katı ve 3 haftada elde edildi. Paris'de yapılacak Dünya Sepsis Kongresinde Rotary'nin bu konuda gücünü göstermek adına Kulübümüzün hazırladığı video gösterilecek.

"EL ELE" çalışmaya devam ediyoruz.

Güran DİNÇER
Başkan



Toplantı Notları ve Kulüp Haberleri

3. Kulüp asanblemimizi tamamladık. Aynı gün MyCrim Network temsilcisi Süleyman CENGİZ tarafından Dijital para teknolojileri "BİTCOİN" isimli sunumu yapıldı. 018-2019 döneminde kulübümüz üyelerine yönelik kulüp



Hatırlayalım



Devam Durumu

Dönem Toplantı No: 11
Kulüp Toplantı No: 2259
Üye Sayısı: 56
Devamdan Muaf Üye Sayısı: 9
İzinli Üye Sayısı: 2
Devama Esas Üye Sayısı: 45
Toplantıya Katılan Üye Sayısı: 32
Devam Kartı Getiren Üye Sayısı: 13
Devam Oranı: %100
Toplantıya İlk Gelen Üye: Rtn. Özhan ÖZDEMİR

DÜŞÜNDÜKLERİMİZ, SÖYLEDİKLERİMİZ ve YAPTIKLARIMIZ



GERÇEĞE UYGUN MU?
İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADIL MI?
İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?
İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN HAYIRLI MI?



Haftanın Yazısı



Mutlu Günlerimiz



En Çok Yağ Yakıcı 10 Besin

Bazı besinler, vücudunuza girdikten sonra yağ yakma özelliği bakımından diğerlerine nazaran daha etkili olabilir. Bu besinleri yedikten sonra belinizin incelmeye başladığını hissedersiniz. Ayrıca düşük kalorili olmalarından dolayı kilo vermenize de yardımcı olacaktırlar. Bundan sonraki alışveriş listelerinize aşağıdaki besinleri eklemeyi unutmayın.

Greyfurt:C vitamini, yağın doğru bir şekilde yakılmasına yardımcı olur.

Karabiber:Karabiberdeki önemli bir madde olan Piperin, vücudunuzdaki yağ hücrelerinin oluşumunu azaltma konusunda oldukça etkilidir. Karabiber ayrıca metabolizmanızı hızlandırmaya da yardımcı olur.

Tarçın:Tarçının kan şekeri seviyesini düşürdüğü bilinmektedir.

Yumurta:Yumurtaların faydaları arasında, kalorilerinin düşük olması ve her birinde ortalama 7 gram protein ve diğer yararlı besin maddelerini içermesi bulunmaktadır.

Elma:Elmayı kabuğu ile birlikte yemeniz durumunda, çok fazla lif ve su içermesinden dolayı sizi tok tutacaktır.

Yeşil Çay: Yeşil çayda bulunan fitokimyasal kateşin maddesi metabolizmayı hızlandırdığı bilinmektedir. Yeşil çayı sıcak tüketmek daha iyidir

Yaban Mersini: Yarım bardak yaban mersini yaklaşık 40 kaloridir.

Badem: Fındık ve badem gibi kuruyemişler genel olarak vücuttaki yağ kaybına yardımcı olurlar.

Kırmızıbiber: kapsaisin maddesini içermektedir. Yağ yakımınızı hızlandırır.

Kahve: Araştırmalar, kahvenin (çoğunlukla kafeinin) metabolizmayı hızlandırdığını göstermektedir. günlük kahve alımınızı 1-3 bardak arasında tutmanız gerekmektedir.

04 Ekim TolgaOĞUZ/Derya
06 Ekim Pınar DİNÇER



Bunları Biliyormusunuz?

Saatın icadından önce, belirli bir süre boyunca yanmaya ayarlanan mum saatleri vardı. Hatırlatıcı veya alarm kurmak istediğinizde, istediğiniz zamana denk gelecek şekilde muma bir çivi tutturuyordunuz ve mum o seviyeye kadar eridiğinde, bunlar metal mumluğun üzerine düşüp ses çıkararak sizi uyarıyordu.



Haftanın Karikatürü



