



Ankara Kuru Rotary Kulübü Derneği



08/10/2018 No:933/11

www.koru-rotarv.org.tr

Başkanın Mektubu

Değerli Dostlar;

Her şeyin gönlünüzce olması dileği ile; Katılımımız bu toplantımızda daha yüksekti, Erhan dostumuzun sunumunda, davetlilerin eğlendikleri küçük videolar ile Çim-Dans organizasyonumuzun net sonuçlarını değerlendirdik, Rotaractlarla ilgili konuları ele aldık, İzmir gezimiz, Bursiyerler, yeni dönem projelerini ele aldık. Değerli konuğumuz Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu "Orta Yaş"ın ne demek olduğunu esprili bir anlatımla bizlerle paylaştı ve beslenme ile daha sağlıklı olmanın yollarını anlattı, bu sunumla hepimizi ilgilendiren değerli bilgiler edindik. Tüm katılımcı dostlarımıza teşekkür ediyor ve iyi haftalar diliyorum Saygılarımla

Can İlkurşun
2018-2019 Dönem Başkanı

DÖRTLÜ ÖZDENETİM

Düşündüğümüz ,söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:
GERÇEĞE UYGUN MU ?
İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ ?
İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYABİLECEK Mİ?
İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI ?

Geçen Toplantı (932/10):

01 Ekim 2018, Saat: 19:00-21:00

Bilkent Otel ve Kongre Merkezi

Üye Sayısı: 18, Katılan Üye:14, Devam Oranı:% 78
İlk Gelen Üyemiz: Ceren

Mazeret Bildirenler: Ahmet, Ayşegül, Orhan.

Devam Kartı Getirenler: 15/09 Çim-Dans Avni, Burak.

Konuklarımız: Konuşmacı-Prof Dr Yavuz Yörükoğlu, Av. Servet Serkan Uz, Oğulcan Fazla.

Mutlu Günlerimiz:

Doğum günleri- Aykın (13/10)

Evlenme Yıldönümleri- Ayşegül (09/10)



Uluslararası Rotary Başkanı
BARRY RASSIN

2430. Bölge Guvernörü
ALTAN ARSLAN

5. Grup Guvernör Yrd.
BEKİR SITKI ASLAN

ANKARA KORU ROTARY KULÜBÜ YÖN. KUR.

Kulüp Başkanı	Can İLKKURŞUN
Kulüp Sekreteri	Orhan PAÇACI
Kulüp Saymanı	Gökhan UYSAL
Geçmiş Dönem Bşk.	Kamil LALELİ
Gelecek Dönem Bşk.	Tülin DEMİRELLER

KOMİTE BAŞKANLARI

Stratejik Plan	Erhan YALÇIN
Toplum Hizmetleri	Erhan YALÇIN
Kulüp Hizmetleri	Tülin DEMİRELLER
Hizmet projeleri	Kamil LALELİ
Üyelik Hizmetleri	Ufuk ATAÇ
Rotary Vakfı-Uluslararası İlişkiler	Özgür ÖZKAN
Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya	Özgür ÖZKAN
Gençlik Hizmetleri	Fulya ERDEN
Konuk Konuşmacı	Tülin DEMİRELLER
Sosyal Etkinlikler	Elif YALÇIN

KULÜBÜMÜZDEN Haberler

GEÇEN HAFTA

Konuk Konuşmacımız Prof Dr Yavuz Yörükoğlu, akşam yemeğinden sonra kahvaltıyı atlayarak 16 saat aç kalınması halinde neler olacağını anlattı ...



Neler mi olacak?...

PROF. DR. YAVUZ YÖRÜKOĞLU

30 GÜNDE 10 YIL

"Anlattıklarımın hepsini bizzat uyguladım. Bu 30 günlük programın sonunda 9 kg verdim, 'vücut kitle indeksi' azaldı, kas kitlem arttı, kan şekeri 24 puan düştü, tansiyonum kontrol altına girdi, artık tansiyon ilacı kullanmıyorum. Kolesterol değerlerim de kardiyolog arkadaşlarımı memnun edecek seviyelere geldi. Bu arada belki de en önemlisi; enerji düzeyim tahmin edemeyeceğim kadar arttı. Bu kazanımlar hiçbir ilaç tedavisi veya zayıflama diyeti ile elde edilemeyecek faydalar..."

Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu

İşte karşınızda Prof. Dr. Yavuz Yörükoğlu'nun sizler için geliştirdiği ve bizzat uygulayıp denediği beslenme programı. Vaadi çok net: 30 gün boyunca uygulayın 10 yıl gençleşin! Bu, basit bir zayıflama veya fitness programı değil! Tıbbi kanıtlara dayandırılmış komple bir 'iyileştirme' ve 'yaşlanmayı geciktirme' programı.

Prof. Yörükoğlu iddialı! 30 günlük bu programın sonunda:

- Fazla kilolarınızı vereceksiniz (30 günde 7-10 kg).
- Enerji düzeyiniz artacak.
- Yüksek ise şeker ve kolesterol düzeylerinde anlamlı (%10-20) azalmalar sağlayacak, ilaç ihtiyacını azaltacak veya tamamen ortadan kaldıracaksınız.
- Hipertansiyon varsa şiddeti azalacak ve ilaç ihtiyacı azalacak.
- Cinsel performansınız artacak.
- Kalp-damar hastalıkları ve kanser riskinizi % 50 azaltacaksınız.
- Daha sağlıklı, genç ve güzel bir görünüm kazanacaksınız.
- Yaşam kaliteniz yükselecek.
- Yaşlanma süreciniz yavaşlayacak.
- Sağlıklı yaşam süreniz artacak.

Fazla söze gerek var mı? Deneyin, görün!

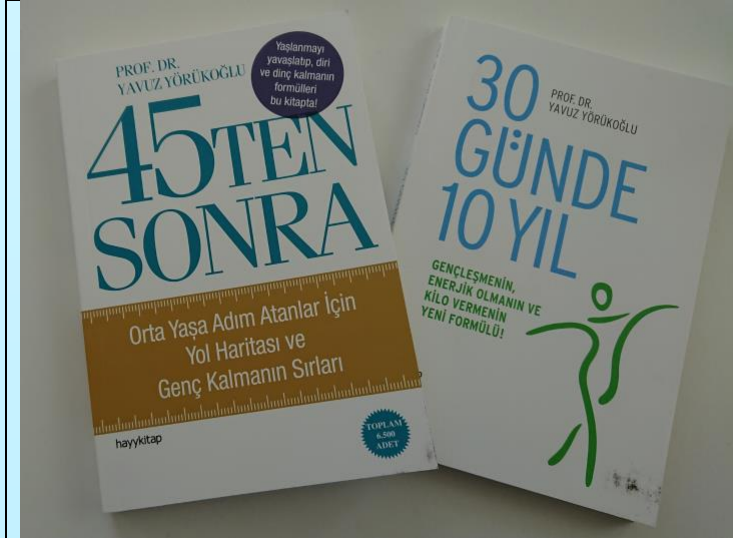
KULÜBÜMÜZDEN Haberler

GEÇEN HAFTA

Konuğumuza Teşekkür Belgesi sunduk...



Konuğumuz, geliri Kulübümüze kalmak üzere bir miktar kitabını armağan etti...



KULÜBÜMÜZDEN Haberler

GEÇEN HAFTA

Toplantımızı olağan gün ve saatinde gerçekleştirdik...



Erhan dostumuz, rekor katılımın yaşandığı Çim-Dans projemizin sonuçlarını açıkladı...



Başarılı organizasyon ile hepimiz gururlandık. Hedef kitemizi genişlettik, çıtamızı yükselttik.

KULÜBÜMÜZDEN Haberler

GEÇEN HAFTA

Gökhan ve Fulya dostlarımız Rotaract Kulübü'müz ile ilgili gelişmeleri ve görüşlerini paylaştılar...



OCAKBAŞI GRUPLARI

1. Ocakbaşı Grubu: Ayşegül, Çiçek, Kamil, Nezih, Ufuk.
2. Ocakbaşı Grubu: Ahmet, Fulya, Orhan, Özgür.
3. Ocakbaşı Grubu: Burak, Ceren, Erhan, İnci, Mustafa
4. Ocakbaşı Grubu: Avni, Gökhan, Oya, Tülin

O'nun Köşesi

HAFTANIN Sözü

**Elli yaşından sonra harfleri
yakından seçemez
oluyorsunuz... ancak
dangalakları uzaktan
hemen seçiveriyorsunuz.
Jean Gabin**

HAFTANIN Şiiri

HÜZÜN GELDİ

Türküler bitti
Halaylar, horonlar durdu
Al damar, mor damar, şah damar sustu
Bahçeler put kesildi birer birer
Meyveler salkım saçak taş
Bir bulut uçardı
Başı boş bedava
Yandı kül oldu
Hüzün geldi baş köşeye kuruldu
Yoruldu yüreğim yoruldu
Ağaç büyür arkasından koşamam
Kervan yürür peşi sıra düşemem
Yıldız akar uçsam da yetişemem
Hüzün geldi baş köşeye kuruldu
Yoruldu yüreğim yoruldu

Bedri Rahmi Eyüpoğlu

O'nun Köşesi

HAFTANIN Selamı



Ne eski kapılar
kaldı, ne eski
insanlık.
Evler büyüdü,
büyüdü,
insanlık da
küçüldükçe küçüldü.
Kapılar
sağlamlaştı, insanlık
çürüdü.
Selam olsun
Çürümeyen insanlık,
Selam olsun, Küçük
evlerin, Büyük
adamları.
SELAM OLSUN.

HAFTANIN Çizgisi

GÖRECE



- Bazen kendimizi kandırırız, buna gereksinimimiz de vardır aslında, çevremiz de bize anlayışlı yaklaşır, belki de uğraşmak istemez.....