

ALABANDA TURİZM İNŞAAT TİCARET A.Ş.
CİNNAH CAD. NO: 67 ÇANKAYA - ANKARA
www.alabanda.com.tr info@alabanda.com.tr
Tel: (312) 440 56 00 Faks: (312) 441 50 83

YURT İÇİ VE YURT DIŞI UÇAK BİLETLERİ
GEMİ TURLARI
VİZE HİZMETLERİ VE SEYAHAT
SİGORTASI
KONGRE VE ETKİNLİKLER
ARAÇ KİRALAMA
YURT İÇİ VE YURT DIŞI OTEL VE TURLAR



Her nevi ahşap işleri imalatı ve komple dekorasyon işleri

Nam Mobilya İmalat San. Tic. Ltd. Şti.
Karacakaya cad. Bilecik Sk. No:13/6
Sitelere Altındağ / Ankara

NAHİT RENDA



Adres: Avar Cad. No:6 Organize Sanayi Bölgesi
Sincan Ankara
Tel.: 0312 267 10 90
Faks: 0312 267 10 94

BÜLENT TÜFEKÇİOĞLU



Elimko Elektronik
İmalat ve Kontrol Tic. Ltd. Şti.
8. Cad. 68. Sok. No:16 Emek / ANKARA
Tel: 212 64 50 (6Hat) Fax: 212 41 43

MALİK AVİRAL - GÜNGÖR ÖZGÜN

YAKUP HAZİN
MİMARLIK Ltd.Şti.



CEM - NERMIN
Birlik Mh. 450. Cd. 46/B
Çankaya/ANKARA
T 0312 496 26 86



PENTA Tıbbi Cihazlar ve
Bilişim Sistemleri San. ve Tic. A.Ş.

Hoşdere Caddesi Fuar Sokak
Alper 2 İş Merkezi No: 5/3
Y. Ayrancı 06540 ANKARA

SERDAR ŞENTÜRK



KEMAL DEMİR



Ankara
Kavaklıdere
Rotary
Kulübü
1975

2430. Bölge

Dönem Başkanı
A. Cevat HEPER

Gelecek Dönem
Başkanı
Safa ÜNAL

Sekreter
Y. Güven ÖZEN

Sayman
Özlem SARIKAYA

Üye
Akın DERE

TOPLANTI YERİ
Crowne Plaza
Perşembe 19:00 - 21:00

Rotary
İş ve Meslek sahiplerinin
Hizmet Kuruluşudur.
15 Günde bir yayımlanır

KULÜP MERKEZİ
Büklüm Sokak No:17/2
06660 Kavaklıdere Ankara
Tel: 0 312 425 30 53

www.kavaklilererotary.org
[f ankarakavaklilererotarykulubu](https://www.facebook.com/ankarakavaklilererotarykulubu)



2019-2020 Dönemi

Mark Daniel MALONEY
UR. Başkanı

M. Hakan KARAALİOĞLU
2430. Bölge Governörü

Sevgi SOLUK
9. Grup Governör Yrd.



*'Kendiniz için değil,
bağlı bulunduğunuz ulus için el birliği ile çalışınız,
çalışmanın en büyüküğü budur''*
Mustafa Kemal Atatürk



Başkanın Mektubu

Sevgili Dostlarım,

Bu gün size tansiyon neden, niçin yükselir, bunun nedenlerini kısaca irdedeceğiz. Nedenlerin başında aile genetiği gelir. Aile hipertansiyon, tüm vakalarının yaklaşık yüzde 95-97'sini oluşturur. Yapılan çalışmalara göre birinci ve ikinci derece yakınlarında hipertansiyon olan kişilerde bu hastalığın gelişme riski normal popülasyona nazaran 5-6 kat fazladır. Aşırı tuz tüketimi ile kan basıncı arasındaki ilişkiyi gösteren intersal araştırmasına göre günlük 6 gramlık tuz tuz artışı büyük tansiyonun 9mmHg yükselmesine eden olduğunu göstermektedir. Böbreğe gelen damarlarda daralma, kireçlenme veya plaklaşma nedeni ile kan akışı bozulduğunda böbreklerden salgılanan bazı maddeler damarları kasarak kalbin daha hızlı çalışmasına, bunun sonucunda da hipertansiyona yol açar. Hipertansiyonda böbreklerde hasar oluşturduğu için durum bir süre sonra kısır döngüye girer. Hareketsiz yaşamla gelen kilo artışıyla kalp daha fazla kan pompalamak zorunda kalır. Kalp damarları için aşırı yük oluşturan bu durum kan basıncını da yükseltir. Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin beslenmeyle vücutta artan yağ dokusunda kan basıncını arttıran maddeler salgılanır. Bu maddeler de damarların daha fazla kasılmasına ve böylece tansiyonun yükselmesine neden olur. Diyabetli hastalarda hipertansiyon gelişme riski normal popülasyona oranla daha fazladır. Bu hastalık damar direncini, damar duvarındaki yapısal liflerde değişkenliği ve damarlarda sertleşmeyi arttırdığı için hipertansiyon zeminini hazırlar. Uyku apnesi olan kişilerde hipertansiyon gelişme riskini normalin iki katına taşır. Uyku apnesi tedavi edilmez ise yüksek tansiyon kronik hale dönüşür. Stres, her insanın tansiyonunu yükselten bir faktör ancak fiziksel ya da psikolojik rahatlama yarım saat sonra bile kan basıncı yüksek ise tansiyon hastalığından şüphelenmek gerekir. Sigara kullanımı tansiyonu doğrudan yükseltmese de uzun vadede damarların kalınlaşmasına ve kireçlenmesine neden olacağından, sonuçta hipertansiyon hastalığı gelişir. Aşırı alkol tüketimi karaciğer tahribatı, aşırı yağlanma, gereksiz kalori artışı ve beslenme bozuklukları yaparak hipertansiyonu ikinci etken olarak artırabilir. Tiroit hormonları, adrenalin, serotonin ve östrojenlerin yanı sıra böbrek üstü bezinden salgılanan renin, aldosteron ile kortizon gibi hormonların düzensiz ya da fazla salgılanmaları da kan basıncını doğrudan etkiler. Bazı ağrı kesiciler ve hormonal ilaçlar, uzun dönem kullanılan bazı kortizon türevi ilaçlar, grip ve nezle için kullanılan bazı ilaçlar da kan basıncında geçici yükselmelere yol açabilir.

A.Cevat HEPER
Kavaklıdere Rotary Kulübü
2019-2020 Dönem Başkanı



44.yıl

Sayı: 2071/11, 27 Kasım 2019

Geçen Toplantı :

Toplantı No : 2070/10
Toplantı Tarihi : 14 Kasım 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Biz - Bize
Konu : Dönem Projeleri

Bu Toplantı :

Toplantı No : 2071/11
Toplantı Tarihi : 27 Kasım 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 23:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Biz Bize
Konu : Kuruluş Balosu "Eşli Gece"

Gelecek Toplantı

Toplantı No : 2072/12
Toplantı Tarihi : 12 Aralık 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı :
Konu :

Mutlu Günlerimiz

Doğum Günleri

27 Kasım Taşkın ÖZDEMİR
11 Aralık Kemal DEMİR

Evlilik Yıldönümü

06 Aralık Şahika-Vedat ALVER

Devam Kartları

İlk Gelen Üye : Kazım YETİŞ
Devam : % 56

Konuklar

İdil Şener (DB), Zeynep Koç ve Cihan Bostancı
(Kavaklıdere Rotaract Klübü Üyeleri)

Üyelik Bilgileri

Üye Sayısı : 41
Faal Üye : 28
Devamdan Muaf Üye : 13
Major Donors : 1
Bequest Society Member : 1
U.R. Vakıf Üyeleri Benefactor : 5
Kulüpten Ayrılmış Benefactor : 3
Kulüpte Faal PHD : 19
Kulüpte Faal PHDA : 2
PHD Rotaryen Eşi : 4
Kulüpten Ayrılmış PHD : 25

BÜLTEN NOTU

2070 / 10 sayılı geçen haftanın toplantı notu;

DB. Cevat Heper toplantıyı açtı, saygı duruşunu takiben konuklar tanıttıktan sonra genel sekreter mutlu günleri sundu.

Başkan Cevat Heper UR. 2430 Bölge ve kulüp haberlerine kısaca değindikten sonra Maltepe Rotary Kulübünün organize ettiği 10 KASIM etkinlikleri hakkında kısaca bilgilendirdi, ayrıca etkinliğe katılan Kemal Akman izlenimlerini aktardı. Ardından Kavaklıdere Rotaract Kulübünün geleneksel "Sabah Kahvaltısı" programından başkan İdil Şener kısaca detayları aktardı.

GDG. Malik Aviral ZONE toplantısında yapılan gelecek dönem guvernör adayları tespit çalışmaları hakkında bilgiler aktardıktan sonra başkan Cevat Heper 23 Kasım 2019 tarihinde UR. 2430 Bölge tarafından kulübümüze görev olarak verilen "Rotary Vakıf Bağışları Yönetim Semineri" prgramından bilgiler aktardı.

Başkan Cevat Heper , GDB. Akın Dere ' ye söz verdikten sonra toplantıyı sona erdirdi.

HABERLER / DUYURULAR:



➔ UR 2430. Bölge federasyonunun 2. Taksit ödemesi Kasım ayının içerisinde ödemesi yapılacaktır.

➔ UR Başkanı Mark Daniel Maloney ve eşi Gay'in Ankara ziyareti ve 10 Aralık 2019 akşamı saat 19:00 da Intercity toplantısı Sheraton Otel'inde gerçekleştirilecektir. Bu toplantıya Rotaryenler, Rotaractlar ve eşleri ile katılabilirler. Toplantı kişi başı 190 TL dir. Kulüplerce katılım ücreti toplu olarak yatırılacaktır. Intercity toplantısında, yeni üye katılımı, yeni PHD rozeti, PHD safir artışı rozeti, yeni Benefactor rozeti, yeni PHS üyesi rozeti takdimleri UR Başkanı tarafından yapılacaktır.

➔ 24 Kasım Öğretmenler Günü olarak kutlanan, Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün Millet Mektep'lerinin Başöğretmenliğini kabul ettiği gündür. Tüm öğretmenlerimize kutlu olsun.

➔ 25 Kasım 1960'ta Dominik Cumhuriyet'inde diktatörlüğe karşı mücadele eden üç kız kardeş Patria, Minerya, Maria Mirabel'in cesetleri bir uçurumun dibinde bulundu. Mirabel kardeşlerin, tecavüz edilerek vahşice öldürüldüğü ortaya çıktı ve onlar diktatörlüğe karşı mücadelenin sembolü oldu. Bütün dünyada yankı bulan bu gelişmeler karşısında Birleşmiş Milletler Genel kurulu 1999 yılında 25 Kasım gününü kadına yönelik şiddete karşı Uluslararası Mücadele Günü olarak ilan etti.

➔ 23 Kasım Cumartesi günü bölgemizin bize organize etme görevi verdiği," Vakıf Bağışları Yönetimi Semineri "ni düzenledik. 159 kişinin katılımı ile gerçekleşen seminere, kulübümüzün yoğun performansı ile son derece başarılı geçti. Burada emeği geçen başta komite başkanımız Tuğçe Polatkan'a, teknik alt yapımızı hazırlayan Güven Özen'e, sunumlarımızı hazırlaya Burcu Ata'ya, sunuculuğumuzu yapan Safa Ünal'a, saymanlığımızı yapan Özlem Sarıkaya'ya, deskte kayıt kabul yapan Alican Akhan'a, Zeynep Yılmaz'a, Alper Maşalı'ya yiyecek içecek temin işlerini yapan Faik Korunmuş'a, yiyecek içecek servis organizasyonunu yapan Dilek Korunmuş'a, Selma Dinç'e, salonda fotoğraf ve video çekimlerini yapan Güngör Özgün'e ve Hatice Demir'e, zaman yönetimi yapan Nahit Renda'ya, kaligrafi işlerimizi yerine getiren Erol Ata'ya, bizleri hiçbir alanda yalnız bırakmayan Ali Dinç'e, Bedri Varoğlu'na, Kemal Demir'e, Orhan Şanlı'ya, Gülçin Şanlı'ya, Müzeyyen Ünal'a, Bilge Heper'e, derya rotary bilgisi ile bize yol gösteren, Malik Aviral'e katkılarını, emeklerini esirgemeyen dostlarımızın, ortaya koydukları üstün hizmetleri için sonsuz teşekkürler ederiz. Başta Guvernörümüzün ve tüm katılımcılar tarafında beğenilen organizasyonumuz için tüm kulübümü kutlarıım.

