

Başkanın Mektubu

Sevgili Dostlarım,

Hepinizin bildiği gibi Aralık, Rotary'de hastalıkların önlenmesi için farkındalık yaratma ayı olarak belirlenmiştir. Hastalıklar dediğimizde, Rotary'nin altı odak noktasının üçünü içermekte ve ilgilendirmektedir.

1- Temiz su ve hijyen.

2- Anne ve çocuk sağlığı.

3- Hastalıkların önlenmesi ve tedavisi.

Bu anlamda bence Rotary'nin en önemli ayı olmalıdır.

Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için 6 altın kural bulunmaktadır, sizlere bundan bahsedeceğim. İş yerlerinde, okullarda, toplu yaşam alanlarında bulaşıcı hastalıkların yayılması çok kolaydır. Ancak aileler, çocuklarını ve kendilerini salgınlardan koruyabilirler. En sık görülen bulaşıcı hastalıkların başında üst solunum yolları enfeksiyonları gelir. Her yıl buna yol açan onlarca virüs ile salgınlar oluşur. Bakteriyel ajanlardan halk arasında beta olarak bilinen, A grubu beta hemolitik streptokoklar'da üst solunum yolu enfeksiyonlarının en önemli nedeni ve ne yazık ki zamanında tedavi edilmezse akut romatizmal ateş ile sonlanarak kalp hastalıklarına yol açabilmektedir.

Döküntülü hastalıklar kolay bulaşan diğer bir gruptur. Son yıllarda aşılarla kızamık, kızamıkçık, polio ve suçiçeği az rastlanan hastalıklar arasına girmiştir. Ancak aşısı olmayan ve parvovirüs virüslerin neden olduğu beşinci hastalık küçük salgınlara yol açmaktadır. Kabakulak'da rutin aşılamalar sayesinde az görülür hale gelmiştir. Döküntülü bakteriyel hastalık meningokoksemi ve menenjitte neden olan meningokok'larla ortaya çıkan salgınlar ise en korkulanıdır. Bazen ortak besinde üreyen bir bakterinin sebep olduğu bağırsak enfeksiyonları, bazen de rotavirüs gibi virüsler nedeniyle de olabilir. Hepatit A virüsü de enfekte dışkıyla temas sonucu kolay bulaşır, ancak son yıllarda yeni aşılar ve rutin aşılamalar da yüz güldürmektedir.

Sizlere şimdi 6 altın kuralı açıklayayım,

1- Aşı ilk önlemdir. Rutin aşılama takvimleri ve sayıları ülkelerin durumuna göre değişebilir. Hurafeler ile son yıllarda bazı aileler, bu uygulamaya karşı çıkmaktadır, kesinlikle yanlış ve çok tehlikelidir. Toplum sağlığını tehdit eder.

2- İyi beslenme şarttır. Vücut direncinin kuvvetlenmesinde en önemli faktörlerden biri, iyi beslenmedir. Aynı ortama giren milyonlarca virüsün bazılarını hasta edip diğerlerini edememesinin nedeni vücut direncidir. Vitaminlerden zengin sebze ve meyve ağırlıklı, yeterli protein içeren beslenme bunu sağlayabilir.

3- Temiz olmayı öğrenmek. Tuvaletlerde kapı tokmakları, musluk vanaları, ortak alanlarda çatal, kaşık gibi materyallere dikkat edilmeli. El yıkama mutlaka sabun ile makul sürede yapılma alışkanlıkları edinilmelidir.

4- Giysiler ortamın gerektirdiği şekilde olmalı. Aşırı kalın kıyafetlerle ortaya çıkacak terlemenin, solunum yollarını döşeyen hücrelerin mikropları geriye doğru iten tüyükle hareketlerini bozmasıyla hastalıklara zemin hazırladığı bilinmektedir. Terlemek üşümekten daha fazla oranda hastalanma nedenidir.

5- Güneşe çıkın. D vitamini sadece kemik gelişimi ve sağlığı için değil vücut direncinin de artması için de gerekli olan bir ajandır. Kışın soğuk bile olsa güneşli günlerde dışarı çıkmak ve güneş ışığı almak gereklidir.

6- Stresten uzak durun. Beynin de hastalıklara karşı savunmada çok önemli rolü olduğu unutulmamalıdır. Psikolojimizin düzgün olması, mutlu olmamız bizi hastalıklardan koruyacaktır.

Sağlıklı günler dilerim.

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

Geçen Toplantı :

Toplantı No : 2071/11
Toplantı Tarihi : 27 Kasım 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Kuruluş Balosu
Konu : " Eşli Gece "

Bu Toplantı :

Toplantı No : 2072/12
Toplantı Tarihi : 12 Aralık 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 23:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Biz Bize
Konu :

Gelecek Toplantı

Toplantı No : 2073/13
Toplantı Tarihi : 26 Aralık 2019
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : DG. M. Hakan KARAALIOĞLU
Konu : UR.2430 Bölge Guvernör Ziyareti

Mutlu Günlerimiz

Doğum Günleri
13 Aralık Nilay ARKÜN ÖZGÜVEN
20 Aralık Hasan ALÜN
23 Aralık Mehmet ALTINDAĞ
24 Aralık Pınar VAROĞLU

Evlilik Yıldönümü
18 Aralık Birgül-Arif ÖZSAYGI
22 Aralık Sibel-Fahir ALTAN

Devam Kartları

İlk Gelen Üye : Nuran - Yakup HAZAN
Devam : % 75

Konuklar

2430. Bölge guvernörü Hakan Karaalioglu-Feza, 9. Gurup kulüplerden sorumlu guvernör yardımcısı Sevgi Soluk-Recai, Kızılay Rotary kulübü başkanı Abdurrahman Baştaş, Hikmet Çetinkaya, Dilek Çağrı, Zerrin Akhan, Ülkü Kitaplı, Muzaffer- Fadime Özcan (Rtn. Safa Ünal'ın konukları), Nurhan Acar (Rtn. Güven Özen'in konuğu), Alper Maşalı (Rtn. Tuğçe Polatkan'ın konuğu) ve İdil Şener (DB KAVAKLIDERE ROTARACT KULÜBÜ Üyeleri) ile Rotaryen eşleri; Ayla Renda, Nevin Ünal, Dilek Oğuz, Berrin Özgün, Mihriban Aviral, Dilek Korunmuş, Bilge Heper, Gülen Yeşilkaya, Gönül Alün, Selma Dinç, Şahika Alver, Müzeyyen Ünal, Naciye Yetiş, Rana Olguntürk, Fatoş Akman, Vahide Dere, Nuran Hazan, Pınar Varoğlu, Birgül Özsaygi, Hatice Demir, Nermin Altındağ ve Gülçin Şanlı

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

2071 / 11 sayılı geçen haftanın toplantı notu;

DB. Cevat Heper toplantıyı açtı, saygı duruşu ve İstiklal Marşının okunmasını takiben konukları tanıttıktan sonra kulüp sekreteri Güven Özen mutlu günleri sundu.

Başkan Cevat Heper kurucu üyemiz ve GDB. Nejat Oğuz ve diğer üyelerimiz GDG. Leri ile UR. 2430 Bölge de görev almış guvernör yardımcılar ile kulübümüze değer katmış tüm üyelerimize şükran ve teşekkürlerini sundu.

Yemek molasını takiben Mihriban Aviral ve Dilek Oğuz günümüze kadar Rotary'deki izlenimlerini aktardılar. Daha sonra kulüp üyelerimiz tarafından hazırlanan "KORO" eşliğinde nefis bir müzik ziyafeti sunuldu Gece 44. Yıl Kuruluş pastasının, aramıza katılan 2430. Bölge guvernörü Hakan Karaalioglu eşi Feza, 9. Kulüplerden sorumlu guvernör yardımcısı Sevgi Soluk eşi Recai ve tüm geçmiş dönem başkanlarıyla birlikte kesilmesinin ardından, müzik eşliğinde neşeli bir şekilde devam etti.

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



HABERLER / DUYURULAR:



44. Kuruluş balomuzu CP Otel de %75 lik katılım oranı ile büyük coşku içerisinde kutladık. Gecemize guvernörümüz Hakan Karaalioglu eşi Feza ve guvernör yardımcımız Sevgi Soluk eşi Recai katılmışlardır.

10. Berdan Akalın Bowling Turnuvası, Bilkent Roll House Ankuva AVM'de yapıldı. Kavaklıdere RK takımı her yıl turnuvaya katılma onuru ile yine sahada yerini aldı. Takımımız Gürkan Olguntürk, Akın Dere, Safa Ünal, Müzeyyen Ünal, Umut İşleyici, Alper Maşalı şeklinde oluştu.

Ankara Gazi ve Maltepe Rotary Kulüplerinin ortaklaşa düzenledikleri, 134 RYLA seminerine bir öğrenci için sponsor olduk. Bu konuda Güngör Özgün dostumuza teşekkür ederiz.

Küresel bağış projemiz, çocuk hastanesine Kuvez için hazırladığımız dosya, UR tarafından kabul gördü. Başta Ali Dinç dostumuz olmak üzere tüm kulübümü kutluyorum.

Bu haftaya kadar ocakbaşı düzenleyen, Ali Dinç-Selma, Malik Aviral-Mihriban, Safa Ünal-Müzeyyen, Nahit Renda-Ayla dostlarımıza teşekkür ederiz.

Dönem başından beri önem verilen sanat ve kültür faaliyetlerine katılabilmemiz için "ROTARY ŞİİR ANTOLOJİSİ" ne şiir yollamanızı tavsiye ederim. Bu bir yarışma değildir göndereceğimiz şiirler bir kitap halinde yayınlanacaktır.

UR başkanımız Mark Maloney eşi Gay 9 Aralık tarihinde Türkiye'ye teşrif ettiler. Biz de kendilerini yalnız bırakmadık. 10 Aralık Salı günü sabah Anıtkabir programıyla başlayan ziyarete, kulübümüzden GDG Malik Aviral eşi Mihriban, GDG Gürkan Olguntürk eşi Rana, GDB Güngör Özgün, GDB Faik Korunmuş, GDB Kemal Demir eşi Hatice, RTN Eser Köken İşleyici, RTN Taşkın Özdemir, DB Cevat Heper katıldılar. Tüm gün başkana eşlik edecek olan komite üyemiz, Taşkın Özdemir akşam otele kadar birlikte olmuşlar, bütün programlara katılmışlardır kendilerine teşekkür ederiz. Akşam Sheraton Otel'inde yapılan intercity toplantısına kulübümüzden oldukça kalabalık bir katılım sağlanmıştır. Bu toplantıda yeni kurulan Trabzon Rotary Kulübü ve Beysukent Rotarct Kulüplerine UR başkanı tarafında çartırları verilmiştir. Ayrıca yeni üyelere ve Paul Harris dostu olanlara yine UR başkanı tarafından rozetleri takılmıştır.

