

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
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.kavakliderserotary.org
f ankarakavakliderserotarykulubu

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 büyükü budur''*
Mustafa Kemal Atatürk



Başkanın Mektubu

Sevgili Dostlarım,

Sizlere bugün Gluten intoleransı konusunda kısa bilgiler vermeye çalışacağım. Gluten buğday, arpa, çavdar dahil olmak üzere birçok tahılda bulunan bir proteindir. Bunların bulunduğu gıdalarda, tüm unlu mamuller de mevcuttur, bazı ilaçlar, vitaminler ve gıda takviyelerinde de bulunabilir.

Glutenin genellikle ince bağırsagın etkilendiği kesin olarak belirlenmiş olmasına rağmen, vücudu çeşitli şekillerde etkilediği de gösterilmiştir. Mide bağırsak problemleri, eklem ağrıları, depresyon, cilt problemleri, yorgunluk, kilo problemleri, mod iniş çıkışları, sili beyin gibi semptomlar görünebilir. Bunun tespit etmenin en önemli yolu klinik bulgular, aile öyküsü, eliminasyon diyeti ve flora testidir. Gaitadan gliadin antikorlarına bakmaktır.

Çölyak ve gluten intoleransı prevalansı son 50 yılda önemli ölçüde artmıştır. Artışın nedeni büyük ölçüde, buğday ve tahılların hibritleşmesi sonucu daha zor sindirilebilir hale gelmesi ve çok daha yüksek miktarda gluten içermesi olduğu düşünülmektedir.

Gluten proteinleri, gastrointestinal sistemimizin enzimleri tarafından sindirilmeye karşı oldukça dirençlidir. Bu yüzden bağırsaklara, pankreasa, karaciğere ve safra kesesine zarar verebilir. Bu organların tümü, vücudun sindirimi kimyasallarını ve enzimlerini üretme kabiliyetinde önemli rol oynarlar. Bu mekanizma tehlikeye girdiğinde, sindirim süreçleri bozulmaya başlar.

Gluten intoleransı, çölyak hastalığından farklıdır. Çölyak hastaları kadar şiddetli semptomları yoktur. Ancak ilerleyen safhalarda şikayetlerin şiddeti arttığı bilinmektedir. En büyük fark, çölyak hastalarında geri dönüşü olmayan durum söz konusuysa ve ömür boyu gluten içeren bir gıda tüketemezlerken, gluten duyarlılığında bağırsagı onararak semptomları iyileştirmek veya hafifletmek mümkündür.

Gluten intoleransı bulunan kişilerin tedavisi eliminasyon diyetidir. Bize araştırmaların gösterdiği gluten hassasiyeti olan kişiler glutenli gıda tükettiklerinde, etkisi 6 aya kadar sürebilmektedir. Ancak yine de eliminasyon diyeti 3 hafta sonra kişide olumlu etkiler göstermeye başlar. Gluten intoleransı iyileştirmek için, bağırsak florasına farklı tedavi metotları ile müdahale edebiliriz. Tabi ki bu tür gıdalardan uzak durmak, tedavilerin başında gelmektedir.

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



44.yıl

Sayı: 2075/15, 23 Ocak 2019

Geçen Toplantı :

Toplantı No : 2074/14
Toplantı Tarihi : 09 Ocak 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : GDB Zeynep Berberoğlu
Konu : Fon Yaratma

Bu Toplantı :

Toplantı No : 2075/15
Toplantı Tarihi : 23 Ocak 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı :
Konu :

Gelecek Toplantı

Toplantı No : 2076/16
Toplantı Tarihi : 06 Şubat 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Biz - Bize
Konu :

Mutlu Günlerimiz

Doğum Günleri

24 Ocak Esra KARAALİOĞLU KUMAŞ
25 Ocak Özlem SARIKAYA
26 Ocak Burcu ATA
31 Ocak Müzeyyen ÜNAL
02 Şubat Fatoş/Kemal AKMAN
03 Şubat Nermin/Mehmet ALTINDAĞ

Devam Kartları

İlk Gelen Üye : Fahir ALTAN
Devam : % 45

Konuklar

Kulüp Haberleri GDB. Vedat ALVER 01.01.2020 tarihinden geçerli olmak üzere Devamdan Muaf Statüsüne geçmiştir.

Üyelik Bilgileri

Üye Sayısı : 43
Faal Üye : 29
Devamdan Muaf Üye : 14
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 : 5
Kulüpten Ayrılmış PHD : 25

BÜLTEN NOTU

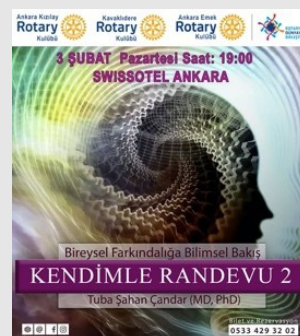
2074 / 14 sayılı geçen haftanın toplantı notu;

2020 / 2021 Dönemi için Olağan Genel Kurul toplantısı için divan teşkil edildi. Mevcut Yönetim ve Denetim Kurulu raporları okunduktan sonra ibra edildiler. Yapılan gizli oylama sonucu 2020/2021 dönemi Yönetim Kurulu ve Denetim Kurulu asıl ve yedek üyeleri seçildiler.

DB. Cevat Heper toplantıyı açtı, saygı duruşu ve İstiklal Marşının okunmasını takiben Onur konuğu ve konuşmacıyı tanıttıktan sonra sayman Özlem Sarıkaya mutlu günleri sundu.

Başkan Cevat Heper mutlu günlere ait “Tema Meşe Tohumu” sertifikalarını ilgilileri Rana-Gürkan Olguntürk ile Ayla-Nahit Renda'ya takdim ettikten sonra 1-15 OCAK tarihleri arasında “Tarihte Olaylar” adlı bilgilerini aktardı. Ayrıca UR. 2430 Bölge ve Kulüp haberleri kapsamında 26 Aralık 2019 tarihinde kulübümüzü ziyaret eden UR. 2430 Bölge DG.'nün izlenimlerini aktardıktan sonra kulübümüzün geçmiş dönem başkanları toplantısına katılamayan GDB. Kemal Akman' a söz verdi. GDB. Kemal Akman Gazi RK. “Meslek Hizmet Ödülü” törenine katıldığından bahisle bilgiler verdi.

Daha sonra başkan Cevat Heper onur konuğu konuşmacı Rtn. Zeynep Berberoğlu ' nu kürsüye davet etti. Konuşmacı kısaca özgeçmişini sunduktan sonra davetten duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Ardından “FON YARATMA” adlı sunumuna geçen konuşmacı öncelikle fon yaratmayı iki başlıkta inceleyebileceğini ifade ederek, iç ve DIŞ Kaynaklar olarak fon yaratmanın varlığını yürütebilmesi konusundaki detaylardan bilgiler aktardı. Soruları da yanıtlayan konuşmacıya yaptığı sunum için teşekkürlerini sunan Başkan Cevat Heper, GDB. Ali Dinç 'e söz verdikten sonra resmi toplantıyı sona erdirdi.



HABERLER / DUYURULAR:



- ➔ 11 Aralık 2020 tarihinde Sheraton otelinde başkanlar yarı yıl toplantısını gerçekleştirdik. Saygı ve İstiklal Marşı töreni ile başlayan toplantı 2430. Bölge guvernörü M. Hakan Karaalioğlu'nun konuşması ile devam etti. Her kulüp başkanı, yarı yılda kulüplerince yapılan projeleri, slaytlı olarak 3 er dakikalık sunumlar şeklinde gerçekleştirdiler. Guvernörlük ve diğer kulüpler yapılan işler hakkında kısaca bilgileri oldu. Tüm katılımcıların birlikte olduğu, Ruhi Bey Restoranda yapılan gala yemeği ile toplantı sonlandı. Bu toplantıya kulübümüzden, GDG Malik Aviral eşi Mühraban, GDB Kemal Akman eşi Fatoş, GDB Bedri Varoğlu eşi Pınar, GDB Kemal Demir eşi Hatice, GDB Ali Dinç, DB Cevat Heper eşi Bilge katılmışlardır.
- ➔ Perge Rotary Kulübünün düzenlediği 135. RYLA seminerine GDB Ertan Akhan dostumuzun yakını Durmuş Fatih Aktaş'ı gönderdik.
- ➔ Çayyolu RK düzenlediği 136. Interact RYLA seminerine, GDB Bedri Varoğlu'nun oğlu Orhan Tan, eczacı bir arkadaşımızın oğlu Ege Tuna Bakır olmak üzere iki kişi yolluyoruz. Her iki seminerin ücretleri katılımcılar tarafından ödenmiştir.
- ➔ 22 Ocak 2020 tarihinde, üyemiz Eser Köken İşleyici'nin eşi Umur İşleyici'nin Ostim yerleşkesindeki Alfa Beta Makine Ltd Şti adlı firmasına iş yeri ziyareti gerçekleştireceğiz. Şirket savunma ve havacılık sanayine parça imalatı yapmaktadır.
- ➔ 3 Şubat 2020 tarihinde Swiss Otel'de Anakara Kızılay, Emek, Kavaklıdere kulüpleri olarak bir ortak projemiz olacak. Otelde 19:00 da başlayacak KENDİMİLE RANDEVÜ adlı bireysel farkındalığa bilimsel bakış semineri, kulüplere gelir getirici proje olarak tasarlanmıştır. Katılımcı olarak, arkadaş çevremizi de oraya getirebilmek önemlidir.
- ➔ 8 Şubat 2020 tarihinde Trabzon Ortahisar Rotary kulübü gerçekleştireceği kuruluş balosu ile, yeni kulüp olarak aramıza katılacaktır. Kurulması aşamasında, guvernör özel temsilcisi Murat Turhan'a emekleri için camiamız adına teşekkür ederiz.
- ➔ 22 Mart 2020 tarihinde Hikmet Çetinkaya atölyesindeki ressamılar ile bir Sofya gezimiz olacak. Bulgaristan Sofia Serdika RK ile orada ortak bir proje gerçekleştireceğiz. Hikmet Çetinkaya ve atölyesi ressamılarının koleksiyonundan oluşan bir sergi açacağız. Bu serginin gelirini oradaki öğrenci burslarında kullanılmasını sağlayacağız. Bu serginin açılışında ve seyahatimiz sırasında Guvernörümüz M. Hakan Karaalioğlu ve eşi feza bizlerle birlikte olacaktır. Bulgaristan'da bulunan 2482. Bölge guvernörü Mitko Minev'de bu prejede yer alacaktır. Proje ayrıntıları belli oldukça sizlere iletilecektir.
- ➔ Burcu Ata dostumuz, gençlik komitesi başkanı olarak 17 Ocak'ta Mide Otelde yapılan Kavaklıdere Rotarct Kulübü toplantısına katıldı.
- ➔ GDG Gürkan Olguntürk ve eşi Rana, ocakbaşı partnerleri Burcu Ata'nın beraberce Olguntürk ailesinin evinde düzenledikleri ocakbaşı toplantısına katıldık. Misafirperverlikleri için kendilerine teşekkür ederiz.

