

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
Siteler 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



Bilim ve sanatla yoğrulmuş,
aydınlık yıllara merakla
kanat açan çocuklar burada..

www.umitkoykoleji.k12.tr 06668029197 06425710440



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



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 çalışın,
çalışmanın en büyükü budur"*
Mustafa Kemal Atatürk



Başkanın Mektubu

Sevgili Dostlarım,

Bu hafta sizlere günümüzün en çok rastlanan göz hatalığından bahsetmek istiyorum. Gözyaşının yeterli miktarda veya kalitede salgılanamaması sonucu gözlerde kuruluk meydana gelir. Gözün ön yüzeyinin sağlıklı kalabilmesi için gözyaşı gerekir. Kalınlığı yaklaşık 6-10 mikron olan bu filim tabakasının 3 katmanı vardır.

- 1) lipid tabaka gözyaşının buharlaşmasını önler.
- 2) Aköz tabaka sıvı sağlar.
- 3) Müköz tabaka yüzeyi onarır.

Gözyaşımız kapak hareketleri ile gözlerimizi sürekli nemli tutar. Yıkama yağlama görevini yerine getirir. Toz ve yabancı cisimler vb. gözyaşı ile gözlerden uzaklaştırılır, yüzeyinde berraklık oluşturarak net görmeyi, enfeksiyonlardan korumaya sağlar. Kuruluk halinde bu fonksiyonların hepsi bozulur.

Gözler neden kurur? Yaşlanma; göz salgısı ilerleyen yaşla birlikte azalır. Lipid tabaka inceliyor buharlaşmayı önlemede yetersiz kalır. Ilık kompres, balık, balık yağı, fındık, ceviz ve omega-3 içeren besinlerin tüketimi bu sorunu azaltır. Çevre faktörleri; Sıcak, soğuk, kuru veya rüzgarlı hava, tozlu ortamlar, radyasyona ve kimyasal maddelere maruz kalma gözleri kurutan faktörlerdir. Korunmak için güneş gözlükleri, kimyasal maddeler ve radyasyon için koruyucu gözlükler. Bulunduğumuz ortamları nemli hale getirmek ve nem elde edici cihazlar bulundurmak. Menopoz; Kuru göz, her yaş gurubunu etkileyen bir hastalık olmakla birlikte progesteron artışı nedeniyle kadınlarda daha sık görülmektedir. Menopoz yaşını geciktirmek için spor yapmak, sağlıklı ve dengeli beslenmek önemlidir. Dijital ekranlar; bilgisayar kullanımı, tablet, televizyon, mobil telefon gibi dijital ekranlı cihazları yoğun ve uzun süreli kullanmak ve ayrıca uzun süreli, kitap okumak göz kapak hareketlerinin sayısını azaltmak göz kurumasına sebep olur. Göz kırpmak hareketi gözyaşının göz yüzeyine yayılarak gözün nemli kalmasına neden olur. Normal göz kırpmak sayısı dakikada ortalama 20-25 iken, ekran karşısında veya kitap okurken bu sayı dakikada ortalama 8'e düşer. Buda kurumaya neden olur. Gözleri sık sık uzağa bakarak dinlendirmek ve kırpmak gözü nemlendirmeye neden olur. Bilgisayar ekranına göz hizasından 10-20 dereceden aşağıda bakmak, kapak aralığının dar olmasına neden olacağından gözyaşı buharlaşmaz ve kurumaz. Kontakt Lens kullanımı; lensler gözyaşının daha hızlı buharlaşmasına neden olur ve gözü kurutur. Lensleri mümkün olduğunca kısa süreli kullanmalı ve bol su içmelidir. İlaçlar; anti-depresanlar, anti-allerjikler, doğum kontrol ilaçları ve akne ilaçları göz kuruluğunu tetikler. Sistemik hastalıklar; Romatizmal hastalıklar, otoimmün hastalıklar, diyabet göz kuruluğuna neden olanlardır. Sigara kullanımı; duman ve bazı kimyasallar göz yüzeyinin kurummasına neden olur. Göz ameliyatı; katarakt ve lazer ameliyatları kurumaya neden olur, çözüm olarak güneş gözlüğü kullanmak gerekir. Kirpik ve göz iltihapları; göz yaşı kalitesini bozarak kurumaya neden olur.

Tüm bu hastalığının belirtileri, yanma, batma, yabancı cisim hissi, kaşıntı, acıma, kuruluk, ağrı hissi, ışık hassasiyeti, yorgunluk, yapışıklık hissi, kapaklarda şişlik, aralıklı bulanık görmek gibi şikayetleriniz var ise göz doktorunuza müracaat ediniz.



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

44. yıl

Geçen Toplantı :

Toplantı No : 2076/16
Toplantı Tarihi : 06 Şubat 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Doç.Dr. Nurcan Tunçbağ
Konu : Kanser şifrelerini çözmek için yapılan Bioenformatik çalışmalar

Bu Toplantı :

Toplantı No : 2077/17
Toplantı Tarihi : 06 Şubat 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Ferhat Akbenli
Konu : Meslek Hizmet Ödülü

Gelecek Toplantı

Toplantı No : 2078/18
Toplantı Tarihi : 06 Mart 2020
Toplantı Saati : 19:00 - 21:00
Toplantı Yeri : CP Ankara Plaza
Konuşmacı : Ark. Sergen Çirkin
Konu : Sibiry'a'dan Anadolu'ya Şamanizmin Ayak Sesleri

Mutlu Günlerimiz

Doğum Günleri
14 Şubat Gülen YEŞİLKAYA
16 Şubat Nejat OĞUZ
18 Şubat Hidayet ÜNAL
23 Şubat Kemal YAZICI
23 Şubat Kemal AKMAN

Evlilik Yıldönümü

Devam Kartları

İlk Gelen Üye : Fahir ALTAN
Devam : % 65

Konuklar

Konuşmacı konuk Doç. Dr. Nurcan Tunçbağ
Cihan Bostancı (Kavaklıdere Rotaract Kulübü üyesi)
Eğitimci Emre Oğuz ve eşi Elif
GDB. Akın Dere'nin kızı Ekin
Uzun Dönem Öğrencisi Rafael Snege Britto

Üyelik Bilgileri

Üye Sayısı : 42
Faal Üye : 28
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

2076 / 16 sayılı geçen haftanın toplantı notu;

DB. Cevat Heper toplantıyı açtı, saygı duruşunu takiben konukları tanıttıktan sonra, kulüp sekreteri Rtn. Güven Özen mutlu günleri sundu. Ardından mutlu günlere ait "Tema Meşe Tohumu" sertifikalarını ilgilileri GDB. Akın ve Vahide Dere, Rtn. Başak ve Can Acar'a takdim etti.

Başkan Cevat Heper UR. 2430. Bölgeden ve kulüpten haberleri duyurdu. Konuşmacı onur konuğunu kürsüye davet etti. Onur konuğu Doç. Dr. Nurcan Tunçbağ kanser araştırmalarında, gelinen son çalışmalar, akıllı kanser ilaçlarının nasıl programlandıklarını ve genom araştırmalarının nasıl yapıldığı konusunda bizlere kısaca bilgiler verdi ve sorulan soruları cevaplandırdı.

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



HABERLER / DUYURULAR:



➔ Eğitim şart, kültür gerekli ve sanatsa vazgeçilmez diyerek yola çıktığımız dönemimizde Uluslararası Rotary 2430. Bölge tarafından düzenlenen "insana Dair" konulu resim yarışması sonuçlandı. 72 eser arasında, jüri tarafından seçim yapılarak sonuçlandırıldı. Eserler 19.02.2020 tarihi saat 18:30 da Hollanda Caddesi 44 Çankaya adresindeki Grup Sanat Galeri'de sergilenecektir.

➔ 2022-2023 dönemi için yapılan guvernör seçim süreci tamamlanmış olup, Bahçelievler RK'den Rtn Emre Öztürk guvernör aday adayı olarak ilan edilmiştir. Kendilerine başarılar dileriz.

➔ 23.02 2020 tarihinde Çukurambar Holiday Inn Otelinde Rotary'nin kuruluşunun 115 yılını coşku ile kutlayacağız. Tunalı Hilmi RK'nün düzenlediği bu baloya her rotaryen davetlidir. Ücreti kişi başı 220 olup, Necati Demirtaş TR 210001000668660988065012 nolu hesaba yatırılabilir.

➔ Rotary Dostlu değişim (Rotary Friendship Exchange) programında, 5 çift Mart ayı içinde 2 haftalığına Yeni Delhi ve çevresine ziyaret edeceklerdir.

➔ 22 Şubat 2020 Cumartesi saat 09:30-18:00 da Rotary Üyelik Semineri yapılacaktır. Ulus RK'nün düzenlediği bu seminer öğlen yemeği dahil 80 tl karşılığında, The Ankara Hotel-Hızlı Tren Garı'nda yapılacaktır. Ücret Ankara Ulus Rotary Kulübü TR 93 0006 2000 1700 0006 298153 hesabına yatırılabilir.

➔ 2430. Bölge uzun öğrenci değişim programı çerçevesinde, kulübümüz adına giden, Efe Özgen Amerika Birleşik Devletleri'ne, Ekinsu Koyuncu Arjantin'e gideceklerdir.

➔ Hepimizin bildiği gibi dönemimizin ikinci kulüp gezimizi tamamladık. Yaklaşık 35 saatlik Ankara garından başlayan yolculuğumuz ile Sarıkamışa ulaştık. İlk günü kayak yaparak orada geçirdik. İkinci gün isteyenlerin Hani ve Çıldır'da günlük tur, isteyenlerin kayak yaparak geçirdikleri aktivite ile sonlandı. Son gün Kars hava alanından Ankara'ya yolculuk ile gezimizi tamamladık.

➔ Rtn Arif Özsaygı ve Birgül dostlarımızın, Eliz adında kız torunları dünyaya merhaba dedi. Aileyi kutlarız.

Mihriban Aviral dostumuz Gökyay Vakfı Satranç Müzesinde sevgililer gününe özel başarılı bir konser vermiştir. Kendilerini kutlarız.

➔ Rtn Taşkın Özdemir ve Vildan ailesinin tertiplediği ocak başı toplantısına katıldık. Misafirperverlikleri için kendilerine teşekkür ederiz.

