

ÇANKAYA ROTARY KULÜBÜ

ROTARY CLUB OF ÇANKAYA

Dernek Merkezi (Head Office):
Cevizlidere Mah. Ceyhun Atıf KANSU Cad. 164/7, Balgat, Ankara Türkiye
Tel: (312) 472 6749 - Faks : (312) 473 2623
www.cankaya-rotary.org.tr E-Posta: ofis@cankaya-rotary.org.tr
Toplantı Yeri, Günü, Saati: SHERATON OTELİ, Perşembe, 12.00 - 14.00



John KENNY (U.R. Başkanı / 2009-10)
Hasan AKDUMAN (U.R. 2430. Bölge Guvernörü / 2009-10)
Ömer Naci YUKARUÇ (5. Grup Guvernör Yardımcısı)
Mehmet ESEN (Başkan)
Munis ÖZER (Asbaşkan)
M. Hakan KARAALIOĞLU (Yönetim Kurulu Üyesi)
Uğurcan ÖZSES (Kulüp Sekreteri)
Uğur ÇINAR (Sayman)
Mehmet DÖNMEZ (Üyelik Ana Komite Başkanı)
Turgut TOKUŞ (Halkla İlişkiler Ana Komite Başkanı)
Yılmaz ERŞENKAL (Kulüp Yönetimi Ana Komite Başkanı)
Aydın PELİN (Hizmet Projeleri Ana Komite Başkanı)
B. Mehmet İPEK (Rotary Vakfı Ana Komite Başkanı)

HAFTALIK KULÜP MEKTUBU 03 ARALIK 2009 SAYI: 19

DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ, SÖYLEDİĞİMİZ VE YAPTIĞIMIZ HERŞEY;

- GERÇEĞE UYGUN MU?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?
- İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?

Dernek Merkezi (Head Office): Cevizlidere Mahallesi Ceyhun Atıf KANSU Caddesi 164/7,
Balgat, 06520 Ankara Türkiye
Tel: (312) 472 67 49 - Faks : (312) 473 26 23
www.cankaya-rotary.org.tr - E-posta: ofis@cankaya-rotary.org.tr

Haftalık Kulüp Mektubudur. Para ile Satılamaz.

HAFTALIK KULÜP MEKTUBU

TARİH : 03.12.2009
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2187/19
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI : Rtn. Hakan KARAALİOĞLU
TOPLANTI KONUSU : Biz bize

TOPLANTI BİLGİLERİ					
GEÇEN HAFTA			GELECEK HAFTA		
TOPLANTI NO:	2186/18		TOPLANTI NO:	2188/20	
YER:	SHERATON HOTEL		YER:	SHERATON HOTEL	
TARİH/GÜN:	19.11.2009		TARİH/GÜN:	10.12.2009	
SAAT:	12.00		SAAT:	12.00	
KONU:	SOSYAL SERMAYE		KONU:	Domuz Gribi	
KONUŞMACI:	MEHMET ERTUĞRUL UÇAR (A.Ü. Öğretim Görevlisi)		KONUŞMACI:	Prof. Dr. Rengin ERDAL Başkent Üniv. Aile Hekimliği AD	
KONUKLAR					
KONUĞUN ADI, SOYADI			KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE		
CEMAL ÖZCİVELEK CELALETTİN ÖKTE AHMET KOÇYILDIRIM ERKAN SAYLAM SEYFİ GÖL					
MUTLU GÜNLER					
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ		RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ		EVLENME YILDÖNÜMÜ	
				SEMİHA-AZMİ BİNERBAY	08.12
DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ			MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ		
MUNİS ÖZER	Ankara Metropolitan RK	Salih ERBORA Bülent ERBORA			
İLK GELEN ROTARYEN		PHD	PHDA	BENEFACITOR	MAJOR DONOR
YILMAZ ERŞENKAL		53	39	11	1
	ÜYE SAYISI		TOPLANTIYA KATILAN		DEVAM ORANI (%)
FAAL	25		18		72
DEVAMDAN MUAF	20		15		75
TOPLAM	45		33		73

BAŞKAN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım, Muhteőem ankayalılar,

Bu hafta son zamanların en yüksek katılımlı toplantımızı, daha önce aramızdan ayrılmıő beő yemizin de katılımıyla gerçekleőtirdik. Kulübümüzün geleceği ve sorunlarımız konularında görüőlerimizi ilettik, Muhteőem ankaya'yı bir kez daha yaőadık. Bu keyifli toplantının düzenlenmesinde emeği geçen, yapıcı konuőmalarıyla geleceğimize umutla bakmamızı sağlayan üyelerimize, katılımlarıyla bize onur veren kulübümüzün temel taőları büyüklerimize, eőtli nedenlerle ayrılmalarına rağmen her zaman bizlerle olduklarını hissettiğimiz dostlarımıza sonsuz őükranlarımı sunarım.

Rotaryen saygı ve sevgilerimle,

Mehmet M. Esen

TOPLANTI ÖZETİ





DUYURULAR

ROTARY YEŞİLTEPEDEKİ ANLAMLI AÇILIŞA DAVET

Değerli Dostlarım,

Okulumuzda bulunmayan önemli bir ihtiyacı daha karşılamak üzere 11 Aralık Cuma günü saat 14.30 da Rotary Yeşiltepe’de, bir kez daha buluşacağız...

Okul tören alanına yaptığımız, ŞANLI TÜRK BAYRAĞIMIZ’ın dalgalanacağı bayrak direği, ATATÜRK Büst ve Kaidesinin açılışını Rotary Yeşiltepe’li çocuklarımızla birlikte yapacağız, okul çıkış saatinde İSTİKLAL MARŞIMIZ eşliğinde ŞANLI TÜRK BAYRAĞIMIZI da göndere çekeceğiz...

Komitemizin önerisiyle ATATÜRK büst ve kaidesinin yapımını üstlenen Kavaklıdere Rotary Kulübümüzün değerli başkanı Rtn. Mehmet Altındağ’a ve değerli kulüp üyelerine en içten TEŞEKKÜRLERİMİZİ sunuyoruz. Ayrıca Bayrak Direğini Bağışlayan Mitaş A.Ş.’ne ve direğin tesis ve montajını yapan okul komitemizin, Yapı İyileştirme Komitesi üyesi değerli Rtn. Ali Zafer Girit dostumuza da TEŞEKKÜR ediyoruz..

Guvernörümüz, ilçe Milli Eğitim Müdürü, Kulüp Başkanlarımız ve Değerli Rotaryen Dostlarımızın katılımıyla gerçekleşecek bu törene sizleri davet etmekten büyük onur duyar, sağlık ve esenlikler dilerim...

Rotaryen sevgi ve saygılarımla.

Gürsel YAZICI
ROTARY YEŞİLTEPE i.Ö
Ana Komite Bşk

LÜTFEN UNUTMAYINIZ

- **17 Aralık 2009 Perşembe günü programımızda “Guvernör Ziyareti” vardır. Dönem Guvernörümüz Hasan Akduman ve eşi Esin Akduman’ı ağırlayacağımız bu akşam bütün üyelerimizi eşli olarak bekliyoruz. Program daha sonra bildirilecektir.**
- Değişen iletişim (ev,iş, e-posta adresleri, telefon numaraları) bilgilerinizi lütfen Kulüp Sekreterimiz Uğurcan Özses’e bildiriniz.

KOMİTELERDEN - ÜYELERİMİZDEN

Bu bölüm için sevgili dostlardan öneriler bekliyoruz.

Aylara Göre Sağlıklı Yaşam



Hayatımızı takvimlere göre düzenliyoruz. Tatillerin ne zaman başlayıp, ne zaman sona ereceği, önemli günler, kısacası günlük hayatımızla ilgili her şeyi takvimlerde bulabiliyoruz. Ancak bir de sağlık takvimine ihtiyacımız var. İşte size, yılın 12 ayında sağlığımızı korumak için neler yapmanız gerektiğini anlatan bir başucu takvimi!

OCAK

Yılın ilk ayı. Başka bir deyişle yeni başlangıçlar yapmanın, önemli kararları uygulamaya başlamanın tam zamanı. Hadi, siz de kesin kararınızı verin ve sigara içmekten vazgeçin. Son zamanlarda tüm dünyada sigaraya karşı etkili bir kampanyanın sürdürüldüğünü biliyoruz. Gelin bu kampanyaya kulaklarınızı tıkamayın.

Ocak ayı, sigarayı bırakmak için yılın en uygun, en anlamlı dönemi. Yapılan araştırmalar, ocak ayında sigaradan vazgeçmeye karar verenlerin bu girişimlerinde çok başarılı olduklarını gösterdi. İster ocak ayının kerameti deyin, ister yeni bir başlangıç yapmanın kararlılığı deyin, ama ortada bir gerçek var: Ocak ayında sigaraya veda edenler, bir daha ellerine sigara almıyorlar.

Bu arada sigara dumanıyla gözgözü görmez hale gelmiş kapalı salonlardan, barlardan da uzak durun. Tabii bu ay, soğukalgınlıklarına karşı da tedbirli olmanız gerekiyor. C vitamini takviyesini sakın unutmayın. Her sabah bir bardak portakal suyu içmeyi alışkanlık haline getirin. Ocak ayının sağlık takviminde, sağlığınızı korumaya daha fazla özen göstermeniz vurgulanıyor.

ŞUBAT

‘Cüce Şubat’ın ne gibi sürprizler yapacağı belli olmaz. Ülkemizde genellikle soğuklar, şubat ayında şiddetlenir. Biraz da ilkbahara duyulan özlemin verdiği sabırsızlıkla, şubatı biran önce atlatmak isteriz.

Mutlaka farketmişsinizdir, kış aylarında daha çok acıkırız ve karnımızı doyurmamız daha zor olur. Vücut, daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğu için, bu dönemde sindirimi zor olsa da tok

tutan yiyeceklere ağırlık verilir. Özellikle karbohidrat içeren besinler sofraları süsler.

Şubat'ta, şu karbohidratlı besinler meselesini ele alın. Ağır karbohidratlı yiyeceklerden vazgeçin. Tahıl ürünleri, kuru fasulye, mercimek, börülce, nohut gibi yiyecekler, sebve ve meyve ağırlıklı bir beslenme programını uygulayın. Şubat ayında, beslenme alışkanlıklarınızdaki hataları düzeltmeye çalışın. Zararlı karbohidratlardan uzak durmanız, kışı daha sağlıklı atlatmanızı sağlayacak.

MART

Karanlık ve kasvetli kış günlerinden sonra Mart ayında güneşi görmeye başlayacaksınız. ‘Mart kapıdan baktırır, kazma kürek yaktırır’ derler ve Mart güneşine aldanmanın yanlış olduğunu iddia ederler. Mart ayında soğuklar devam etse de, hem günler uzayacak, hem de güneş sık sık gökyüzünden size kendini gösterecek. Bu günleri iyi değerlendirin.

Fırsat buldukça açık havada yürüyüşler yapın. Bahara dinç ve güçlü girmek için mart ayında vücut egzersizlerine ağırlık verin. Kış aylarında istemeden de olsa, belki kilo aldınız. Fazla kilolardan kurtulmak için yılın en uygun dönemindesiniz. Bu ay, bahar yorgunluğuna karşı da hazırlıklı olmalısınız.

NİSAN

Nisan ayı, genellikle yağışlı geçer ama yağmur bulutlarının arasından güneş yüzünü gösterince de yüreğinizi yaşama sevinci sarar. Karamsarlıktan kurtulmanın tam zamanı.

Bu arada bir noktaya dikkatinizi çekmek istiyoruz. Mart ayında fazla kilolardan kurtulmayı başarmış olabilirsiniz. Ancak şimdi vücudunuzu dikkatle inceleyin ve bel bölgesinde bir fazlalık olup olmadığını araştırın.

İnce vücutlu olsanız bile belde kalınlaşma, hafif bir göbek vücudunuzda zararlı yağların biriktiğine işarettir. Zararlı yağların bel bölgesinde toplandığı belirtiliyor.

Kanser ve kalp hastalıklarına yakalanma tehlikesinin bir habercisi de bu yağ birikimi. Nisan ayında özellikle bel ve karın jimnastiği yapmanız, beslenme düzeninizi yeniden gözden geçirmeniz gerekiyor.

MAYIS

Cinsel hayatınıza çeki düzen vermek için Mayıs ayını tercih edin. Baharın bu en güzel ayında, yeni aşklara kendinizi hazır hissedebilirsiniz. Cinsel dürtülerin hızlandığı bu dönemde, cinsel hastalıkların da arttığını unutmayın.

Bu ay, kendinizi yenilemek için elinize geçen fırsatları değerlendirin. Bu ayın en önemli sorunları, sindirim sisteminde ortaya çıkabilir.

Gerekirse bir doktora görünüp sindirim sisteminizi rahatlatacak önlemler alabilirsiniz. Eğer geçmişte sindirim sisteminizde sorunlar yaşadınızsa, mayıs ayında bu sorunların tekrar ortaya çıkması ihtimali fazladır. Bu nedenle, daha önce uyguladığınız perhize baş vurmanızda fayda var. Bu ay, sindirim sisteminizi korumaya özellikle çok önem vermelisiniz.

HAZİRAN

Hiç oyalanmadan, vakit kaybetmeden bir sağlık kontrolünden geçin. Tatile çıkmadan önce, bir

check-up yaptırmanız gerekiyor. Sağlığına önem veren herkesin, hiç değilse bir doktora görünüp genel bir muayeneden geçmesi gerekiyor.

Tatilinizin zehir olmaması ve de kendinizi göz göre göre hasta etmemeniz için biraz fedakarlık yapmayı göze almak zorundasınız.

Özellikle orta yaşlı kadın ve erkeklerin, yazın nimetlerinden yararlanmaya başlamadoan önce mutlaka doktor kontrolünden geçmeleri gerekiyor. Hemen yüzünüzü buruşturup, kaşlarınızı çatmayın. Sıradan bir check-up için fazla zaman harcamanıza gerek yok. Kan ve idrar tahlili, bir kaç araştırma ile bu mesele halledilir.

TEMMUZ

Tatil döneminin bu en güzel ayında yapmanız gereken ilk iş, cildinizin durumunu kontrol ettirmek olmalı. Deri kanserlerinin özellikle temmuz ayında ortaya çıkması bir rastlantı değil. Yaz sıcaklarının çekiciliğine kapılıp, güneş banyolarını artırınca, bilmeden kendinizi tehlikeye atabilirsiniz. Derinizdeki benler önceleri iyi huylu olabilir, ama birdenbire güneşle temas edince özellikleri değişebilir. Bu ay, lütfen cildinizin bakımına, sağlığına özen gösterin. Aşırı sıcaklarda, kan basıncınızı ölçtürmeyi de ihmal etmeyin. Vücudunuzun susuz kalması ihtimaline karşı önlem alın.

AĞUSTOS

Ağustos sıcaklarında kent içinde kalmak, kalp hastalıkları açısından tehlike yaratabilir. Yaz ortasında, öncelikle ruhsal sağlığınıza korumak için önlemler almalısınız. Yılın bu en sıcak ayında, stresten uzak kalmaya çalışmalısınız. Yaşadığınız çevreden uzakta geçireceğiniz bir kaç gün, sizi rahatlatır. Depresyon, panik atak gibi sorunlar, ağustos ayında ortaya çıkabiliyor. Önceleri ruhsal sorunlar yaşamış olanların da, bu ay çok dikkatli davranmaları öneriliyor.

EYLÜL

Sürekli aynı tempo içinde yaşamının zararlı etkileri, vücudunuzda da kendini göstermeye başlar. Sonbaharın bu ilk ayında, tıpkı ilkbaharın başlangıcında olduğu gibi açık hava sporlarına ağırlık vermelisiniz. Ama bu ay, daha önce denemediğiniz sporları denemenizde yarar var. Vücudunuzun kasları sürekli aynı hareketleri yapmaktan yorulur. Bu nedenle eylül ayında farklı egzersizler yapmayı deneyin. Joging yapıyorsanız, yürüyüşü deneyin. Tenis oynuyorsanız, bu kez de voleybolu tercih edin. Değişik sporlarla vücudunuzun dinginliğini koruyacaksınız.

EKİM

Ekim ayı, sağlık açısından sonbaharın en tehlikeli dönemidir. Hava serinlemeye hatta soğumaya başladığı için grip, soğuk algınlıkları, bronşit, boğaz ağrıları ve enfeksiyon hastalıkları sırada bekler. Bu hastalıklara yakalanmamak için öncelikle bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gerekiyor. C vitamini içeren meyve ve sebzeler sofranızdan hiç eksik olmamalı. Bağışıklık sistemini güçlendirici besinlerle kendinizi koruyabilirsiniz. Yeşil ve siyah çayın bağışıklık faydalı olduğunu unutmayın.

KASIM

Sağlığınızla ilgili planlar yapmanın tam zamanı. Sağlık sigortanızı yenileyeceksiniz. Bu arada genel bir sağlık kontrolünden geçmeyi ihmal etmeyin. Hava koşullarındaki değişiklikler, özellikle kalp ve akciğer hastalıklarına davetiye çıkarır. Kışa girmeden önce, sağlık durumunuzun incelenmesi, kış aylarında büyük sorunlarla karşılaşmanızı önleyebilir. Bu arada

depresyon riskini de gözardı etmeyin. Vücudunuz değişen hava koşullarına uyum sağlayıncaya kadar, bazı sorunlarla karşılaşmanız kaçınılmaz.

ARALIK

Her şeyden önce strese karşı önlem almalısınız. Kış mevsiminin başında kendinizi aşırı derecede yorgun hissedebilirsiniz. Bu ay, bünyenizi kuvvetlendirmek için vitamin takviyesine ağırlık vermelisiniz. Kış koşullarının pek çok kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği biliniyor. Güneşin yüzünü çok seyrek göstermesi, özellikle kadınlarda karamsarlığa neden olur. Bu yüzden soğuk kış günlerinde, güneşi görür görmez kısa süre de olsa açık havada dolaşmalısınız. Sinir sisteminizi kontrolden geçirtmeyi de unutmayın. Kış başında ruh ve beden sağlığınızda önemli değişiklikler yaşayabilirsiniz. Bu nedenle bir sorunuz olunca, zaman kaybetmeden doktorunuza başvurun.

BİLMECE KÖŞESİ

Mantarlar niçin şemsiye şeklindedir?

BİRAZ DA GÜLELİM

😊 **Kayserilinin ineği**

Kayserilinin ineği hastalanmış, "Allah'ım ineğim iyileşsin 15 gün oruç tutacağım" demiş. İnek iyileşmiş, bizimki 15 gün oruç tutmuş, ancak 1 gün sonra inek ölmüş...

Adam da: "Ey yüce Allah'ım bu kulunu kandırdım sanma, orucu ramazandan düşerim, ineği de kurbana sayarım" demiş.

NE ZAMAN ADAM OLURUZ???

Özgürlükleri başkasının özgürlüklerini kısıtlamak için istemediğimiz zaman

G Ü N Ü N S Ö Z Ü

Bu devletin ve bu ulusun başında hiçbir güç yoktur, hiçbir makam yoktur. Yalnız bir güç vardır: O da ulusal egemenliktir. O da ulusun kalbi, vicdanı ve varlığıdır. 1923 M. Kemal ATATÜRK

Ercan AKKAYA
Bülten Komitesi Başkanı

Bülten Komitesi: Zafer AKYILDIZ, Uğur ÇINAR
E-Posta: bulten@cankaya-rotary.org.tr