

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)
M. Hakan KARAALIOĞLU (Asbaşkan)
A. Azmi Kelemcisoy (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 17 ARALIK 2009 SAYI :21

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 : 17.12.2009
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2189/21
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI : UR 2430. Bölge Dönem Guvernörü Hasan AKDUMAN
TOPLANTI KONUSU : GUVERNÖR ZİYARETİ - EŞLİ TOPLANTI

TOPLANTI BİLGİLERİ			
GEÇEN HAFTA		GELECEK HAFTA	
TOPLANTI NO:	2188/20	TOPLANTI NO:	2190/22
YER:	SHERATON HOTEL	YER:	SHERATON HOTEL
TARİH/GÜN:	10/12/2009	TARİH/GÜN:	17/12/2009
SAAT:	12.00	SAAT:	12.00
KONU:	H1N1 Pandemik Virüs (Domuz Gribi)	KONU:	STRATEJİ
KONUŞMACI:	Prof. Dr. RENGİN ERDAL	KONUŞMACI:	(E) Kur. Alb. M. YAŞAR KUNDUH

KONUKLAR	
KONUĞUN ADI, SOYADI	KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE
Rtc. Pınar MUNGAN	
Rtc. İstemi Kaan SAKAR	
Rtc. Caner YORUNÇIĞIR	
Rtc. Özgür KESİCİ	

MUTLU GÜNLER					
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ		RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ		EVLENME YILDÖNÜMÜ	
		Hale Songül KOYUNPINAR	21.12	Ayşe -Salih ERBORA	20.12
				Hale Songül - Gökhan KOYUNPINAR	21.12
				Engin-Nihat BARAN	23.12
				Memnune-Ahmet BATUM	23.12
DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ			MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ		

İLK GELEN ROTARYEN	PHD	PHDA	BENEFACITOR	MAJOR DONOR
Enis ARPACI	53	39	11	1

	ÜYE SAYISI	TOPLANTIYA KATILAN	DEVAM ORANI (%)
FAAL	25	10	40
DEVAMDAN MUAF	20	6	30
TOPLAM	45	16	36

BAŞKAN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım, değerli Çankayalılar,

Bu hafta eşli toplantımızda Dönem Governörümüz Hasan Akduman ve eşi Esin ile Governör Yardımcımız Ömer Naci Yukaruç ve eşi Nilgün'ü ağırladık. Bir dönem içinde ancak bir kez yaşadığımız bu önemli gecede bizleri yalnız bırakmayarak desteklerini esirgemeyen dostlarıma bir kez daha teşekkür ederim.

Aşağıda bazı resimlerini göreceğiniz toplantımızda Yılmaz Özyürek büyüğümüzün teklifi Tolga Akgün ve eşi Prof. Dr. Seçil Akgün'ün de Rotary Ailemize kabulünü gerçekleştirdik. Sevgili Akgün ailesine Rotary yaşamlarında başarılar dilerim.

Sevgi ve saygılarımla,

Mehmet M. Esen

TOPLANTI ÖZETİ



Toplantı öncesinden bir görüntü

Bu hafta Dönem Governörümüz Hasan Akduman ve sevgili eşi Esin, Governör Yardımcımız Ömer Naci Yukaruç ve sevgili eşi Nilgün ile birlikte Kulübümüzü ziyaret ettiler. Saat 17.30'da başlayan toplantılarımız, kulüp üyelerimiz, eşleri, ve Rotaract'larımızın katılımıyla saat 19.00'da verilen kokteyl ile devam etti. Yemegimizden sonra yeni üyemiz Tolga Akgün'ün üye giriş törenini gerçekleştirdik.



DG Hasan AKDUMAN Rtn. Tolga Akgün'ün rozetini takarken

Tolga Akgün, 23 Ocak 1942 yılında Erzurum'da doğdu. İlkokulu Erzincan Fırat İlkokulu'nda bitirdikten sonra Erzincan Askeri Ortaokulu'ndan, sonra erzincan Askeri Lisesi'nden mezun oldu. 1963 yılında Kara Harp okulu'ndan 21 Mayıs olayları nedeniyle ayrıldı. 1968 yılında Ankara İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Maliye ve Ekonomi bölümünü bitirdi.

Tolga Akgün sırasıyla Maliye Bakanlığı Bütçe ve Mali Kontrol Genel Müdürlüğü'nde Devlet Bütçe Uzman Yardımcılığı; Genel Müdür Müşavirliği; Gümrük Tekel Bakanlığı İdari ve Mali İşler Genel Müdür Başyardımcılığı; Maliye ve Gümrük Bakanlığı Tasviye ve Döner Sermaye İşletmeleri Genel Müdür Yardımcılığı; 1988-1991 yılları arasında Frankfurt Başkonsolosluğu Maliye ve Gümrük Ataşeliği; Maliye ve Gümrük Bakanlığı Muhabere ve Elektronik Daire Başkanlığı; Maliye ve Gümrük Bakanlığı Tasviye ve Döner Sermaye İşletmeleri Genel Müdürlüğü ve Ulaştırma Bakanlığı Müsteşar Yardımcılığı görevlerinde bulundu.

1971 ve 1976 yıllarında altı ay Amerika Birleşik Devletleri'nde bütçe ve uyuşturucu maddeler (narkotik) ihtisası yapan Tolga Akgün, 1984-85 yılında da bu ülkede araştırma görevi ile bulundu.

Tolga Akgün, 2000 yılında Ulaştırma Bakanlığı Müsteşar Yardımcılığı görevinden emekli oldu.

Tolga Akgün, ODTÜ Tarih Bölümü Başkanı Prof. Dr. Seçil Karal Akgün'le evlidir.

Ankara dışında aldıkları işler nedeniyle kulübümüzden ayrılmak zorunda kalan iki eski üyemize vermeyi planladığımız Paul Harris Dostu rozeti ve belgesini, Haldun Erdoğan'ın İstanbul'da, Seyfi Göl'ün Abu Dabi'de olması nedeniyle daha sonraki bir toplantımıza ertelemek zorunda kaldık. Asamblemiz, üçüncüsünü gerçekleştirdiğimiz Toplum Liderleri Geliyor projemizle ilgili bilgiler ve dönemimizin ikinci yarısında yapmayı planladığımız projelerin sunumundan sonra Guvernörümüzün konuşmasıyla devam eden toplantımız neşe içinde sona erdi.



LÜTFEN UNUTMAYINIZ

31 Aralık 2009 Perşembe toplantımız Yılbaşı nedeniyle iptal edilmiştir.

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.



GENÇ KAL Sitesine Hoş Geldiniz !

Uzun ve sağlıklı yaşamayı herkes ister. Hayatımız boyunca başarmayı amaçladığımız pek çok hedefimiz bulunur ve bunun için sağlıklı bir bedene ihtiyacımız vardır. Ancak çoğu kez doğru zannettiğimiz beslenme alışkanlıkları vücudumuzu yıpratır ve yaşlanmamıza neden olur.

Bu sitede uzun yıllar boyunca sağlıklı kalmanızı sağlayacak olan beslenme önerilerine ulaşacaksınız. Yanlış beslenme yöntemlerinin yol açtığı zararları okuyacak, sakınmanız gereken yiyecekleri öğreneceksiniz.

Hayatınız çok değerlidir, onu en verimli ve güzel şekilde yaşamak ise üzerinizdeki en büyük sorumluluktur.

Sınırsız Sebze ve Meyve

Bol meyve ve sebze tüketmek sağlıklı kalmanın en önde gelen kuralıdır. Günde 4-5 porsiyon sebzenin ve meyve yemek pek çok antioksidanı almanızı sağlayacaktır. Gün boyunca, hatta yemekten önce bile meyve yiyebilirsiniz. Bu arada hazır meyve suları yerine taze sıkılmış meyve sularını tercih edin.



Kolesterol Yaşlı Gösteriyor

Yapılan araştırmalar kolesterol düzeyi yüksek erkeklerin, gerçek yaşlarından daha büyük göründüklerini gösterdi. İngiliz bilim adamları yaptığı araştırmalar sonucunda, sigara, içki, uykusuzluk ve kötü yaşam kalitesi gibi faktörlerin, insanların olduğundan daha yaşlı görünmesinde önemli rol oynadığını, ancak asıl sorunun, **kolesterolden** kaynaklandığını belirtti. Yüksek kolesterolün kan damarlarını tıkararak organlara daha az kan gitmesine yol açıyor ve erken yıpranmalarına neden oluyor.

Kahvaltınızı Yapmadan Güne Başlamayın

Kahvaltıyı mutlaka yapınız, çünkü günün ağır çalışması için gereken enerji gündüz yenen gıdalardan sağlanır.

Tuza Dikkat !

Yemekleri tuz koymadan pişirin. Sofrada ihtiyacı olan istediği kadarını daha sonra ekleyebilir. Tabi ekleyebilmeniz için tansiyonunuzun yüksek olmaması gerekiyor.

Geç Vakitte Yemek Yemeyin

Gece 21'den sonra öğün yemeyiniz. Reflüyü engellemek için yatmadan 2 saat öncesinde yemeyi bırakınız.

Sık ve Az Yiym

Düzenli beslenmede ana-öğünler arasında 3 saat ara ile ara-öğünler bulunmalıdır. Bu durumda ana öğünler daha hafif yenmelidir. Meyve ve tatlı yemeğin hemen sonrasında değil ara-öğünler olarak tüketilmelidir.

Kolesterol Her Ette Bulunur

*Her türlü hayvansal gıdada bulunduğu gibi *Devekuşu* , *Hindi* ve *Tavukta* da **kolesterol** vardır. Ancak bu etler daha düşük kolesterol düzeyine sahip oldukları için tercih edilmektedirler. Etin sindirilmesi dahil, ortaya çıkan "üre" gibi yan ürünleri de bedeninize yorgunluk ve bitkinlik vereceğinden hergün et yememenizde fayda var.

Fazla Yemenin Faydası Yok

Et özellikle karaciğer ve böbreğin aşırı yorar. Beyaz et de dahil olmak üzere eti günde 1 kez 100gram'dan fazla yememek gerekir.

Zeytinyağını Fazla Kaçırmayın

Salata ile yenilecek zeytinyağı miktarı kişi başına 2 çorba kaşığına aşmamalıdır. Aksi takdirde yararlı doymamış yağlarla beslenmeye çalışırken aşırı kilo alabilirsiniz.

Karbonhidrata Dikkat

Bir öğünde yenilecek karbonhidrat çeşidi ekmek, pilav ya da makarnadan yalnızca biri olmalıdır.

Sağlıklı Pişirme Yöntemleri

Düşük ısıda *buğulama* en sağlıklı pişirme yöntemidir. Mikrodalga, yüksek ısı (*haşlama*) ya da basınç altında (*düdüklü tencere*) proteinler, vitaminler, mineraller ve antioksidanlar tahrip olmaktadır. Mikrodalga kullanımı ise yalnızca ısıtma amaçlı olmalıdır.

Rafine Şeker ve Beyaz Ekmeği Tercih Etmeyin

Beyaz şeker yerine esmer şeker, beyaz ekmek yerine kepekli ekmeği tercih ediniz. Rafine şeker ve rafine karbonhidratlar kana hızlı karışır ve aşırı insülin salgılanmasına neden olarak pankreası zorlarlar. Bu da Diyabet(*şeker*) hastalığının başlamasını hızlandırır. Kepekli ürünler B vitamini içerir, hem insanı uzun süre tok tutar hem de lif içeriği ile bağırsakların çalışmasını rahatlatırlar.

Kolesterolünüzü Omega Yağları ile Dengeleyin

Omega yağ asitleri karaciğerin ürettiği kolesterolü dengelemektedirler. Omega-3 en fazla balıkta, Omega-6 ise ceviz ve fındıkta bulunur. Kanola yağı da içerdiği omega-3 yağı ile popüler olmuştur.

Omega-6'nın fazlası Zararlı

Omega-6 kaynağı olan fındık tercihen tanınmış ihraç edilen bir marka olmalı ve günde ortalama 5 adet kadar yenmemelidir. Eğer yemeklerde (pilav,makarna) fındık yağı kullanılıyorsa ayrıca fındık yemeğe gerek kalmayacaktır. Çünkü fazla alındığında omega-6 yağı vücuttaki yağ dengesini bozacaktır.

Omega-6 Kaynağı Tahin

Tahin iyi bir omega-6 kaynağı olup yine ölçülü yenmelidir. Tahin helvası günlük 1 kibrit kutusu kadar yenebilir. Tahin-pekmaz karışımı da 1-2 çorba kaşığı kadar yenmelidir.

Vücutunuzun Ayrıca Tathya İhtiyacı Yok

İnsanın tatlı veya şeker ihtiyacı bulunmamaktadır. Halihazırda yediğiniz her ekmek ya da pilav karaciğer tarafından vücudun ihtiyacı olan şekere çevrilmektedir. Böylece düzenli olarak karbonhidrat alan bir kişide kan şekeri düzeyi sabit tutulmaktadır. Hassas bir şekilde ayarlanmış olan bu düzenin varlığına rağmen, herhangi bir tatlı isteği Hurma, Kuru İncir ve Kuru Kayısı gibi daha sağlıklı seçeneklerle giderilebilir.

Kaşar Peynirine Dikkat !

Kaşar peynirini her ne kadar diyet ürünler arasından seçmiş olsanız da, yüksek oranda kolesterol içermeye devam edecektir. Bu yüzden diyet-kaşar peyniri de günde 2 ince dilimden fazla yenilmemelidir.

Kolesterolü Yüksek Deniz Ürünleri

Kabuklu deniz canlıları(*midye, istakoz, kalamar*) yüksek oranda kolesterol içerirler, bu yüzden balık haricinde başka deniz ürünü tercih edilmemelidir.

Tavuk Göğsünün Kolesterolü Düşük

Kilosu ve kolesterolü yüksek olanlar tavuğun göğüs etini tercih etmelidir. Daha yağlı olan kanat ve but etleri ise kolesterolde zengindirler. Tavuğun derisini sıyrıp pişirmek yağ oranını azaltacaktır.

Kafeinsiz Kahve İçebilirsiniz

Kafeinsiz kahve içilebilir. Ancak kimyasal olmayan kafein giderme yöntemi uygulanmış olan *Nescafe, Maxwell, Jacobs, Gloria Jeans* markaları tercih edilmelidir. *Starbuck's* ürünlerinden *Cafe Mocha Decaf* dışındakiler risk içermektedirler.

Günlük Yağ İhtiyacınızı Hesaplayın

Vücutunuzun belli bir miktarda yağda ihtiyacı vardır. Günlük kişisel yağ ihtiyacı kilogram başına 1 gramdır. 90kg'luk biri 90 gram yağ ihtiyacının üçte birini(30 gram) gün boyunca yediği hayvansal gıdalardan alacaktır. Üçte ikisini ise (60 gram) salata, sebze yemeği, pilav ya da makarnaya koyulan zeytinyağı ile karşılayabilir. (60 gram 1/3 su bardağı kadardır)

Spor HDL'yi Yükselterek Kolesterolü Düşürür

Spor yapıldıkça yararlı kolesterol(HDL) artar, zararlı kolesterol(LDL) azalır. Kolesterolü dengelemek için diyetin yanı sıra hafif mutlaka spor da yapılmalıdır. Bu amaçla yürümek kalp sağlığınız için en ideal egzersizdir. Hergün en azından yarım saat yürümelisiniz. 30 dakikada 3 km katetmeniz kalbiniz için yararlı ritmi yakalamanız için yeterli olacaktır.

Bibere Son !

Karabiber ve pul biber sindirim sisteminizi tahriş etmekten başka bir işe yaramaz. Gastrit ve ülser olmak istemiyorsanız bir an önce karabiberi ve pul biberi bırakın.

BİLMECE KÖŞESİ

Yapan satar, satın alan kullanmaz, kullanan göremez

Geçen Haftanın yanıtı:

RAKAM TABLOSU

9	2	7
3	6	4
5	8	1

BİRAZ DA GÜLELİM

Bir gün Nasreddin Hoca'nın eşeği çalınmış. Can sıkıntısı içinde durumu komşularına anlatınca her kafadan bir ses çıkmaya başlamış.

Birisi "Hocam" demiş, "niye ahırın kapısına iyi bir kilit takmadın sanki?"

Bir başkası "Evine hırsız giriyor da senin nasıl haberin olmuyor?" diye konuşmuş.

Bir diğeri de "Hocam" demiş, "kusura bakma ama eşeğin çalınmasına en büyük sebep yine sensin. Çünkü doğru dürüst bir ahırın bile yok. Nereden baksan dökülüyor."

Hoca kızmış, "Yahu" demiş, "iyi güzel de kabahatin hepsi benim mi? Hırsızın hiç mi suçu yok?"

NE ZAMAN ADAM OLURUZ???

Başarma ihtimaliniz başarabileceğinize inandığınız kadar olduğu zaman...

G Ü N Ü N S Ö Z Ü

Evrensel niyetlerle yola çıkarsanız evrensel desteklerle kuşatılırsınız...

Ercan AKKAYA
Bülten Komitesi Başkanı

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