



# ANKARA BAHÇELİEVLER ROTARY KULÜBÜ

UR Başkanı 2009-2010

: John KENNY

UR 2430. Bölge Guvernörü 2009-2010

: Hasan AKDUMAN

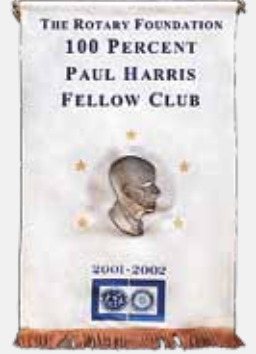


25.yıl

Ay: 12/2009 Sayı: 10

## Yönetim Kurulu

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| Başkan         | :Haluk YÜCEEL       |
| Asbaşkan       | :Levent ÇOLAK       |
| Genel Sekreter | :Sinan ONAT         |
| Sayman         | :Necil BÜYÜKPAMUKÇU |
| Üye            | :Mehmet ERSAN       |



## Başkanın Mektubu

Dostlarım,

Geçtiğimiz hafta üzücü bir olay yaşadık Erkan ULUKAN dostumuz babasını kaybetti. ULUKAN ailesine sabır ve baş sağlığı diliyorum.

Kastamonu Rotary Kulübü ile birlikte gerçekleştirmeyi arzu ettiğimiz, Kastamonu kadın doğum hastanesi yeni doğan ünitesinde ve ameliyathane de kullanılmak üzere 40.000,-USD tutarında Tünel Fototerapi cihazı (2 ad) ile Ventilator cihazı temini için eşleşmiş bağış projesi hakkında sizleri bilgilendirmek istiyorum;

- Malik Guvernörümün desteği ile Hindistan 3010. Bölge DDF'lerinden 4000,-USD,
- Abdullah KÜREĞİBÜYÜK Başkanım gayreti ile İtalya 2110. bölge DDF'lerinden 5000,- USD ile aynı bölge Augusta Rotary Kulübünden 5.000,-USD,
- Sinan dostumuzun gayreti ile Amerika 7870. bölge DDF'lerinden 5000,- USD ile yine aynı bölge Nashua Rotary Kulübünden 5.000,-USD taleplerimize olumlu yanıt aldık.

Bildiğiniz gibi, Kulübümüz, bölgemiz ve Kastamonu Rotary Kulübünden gelen 16000,-USD ile birlikte toplam 40.000,-USD tutarında ki eşleşmiş bağış projemizin finansal tarafını gerçekleştirmiş bulunuyoruz. Bütün gayretimiz en kısa sürede bu projeyi sonuca ulaştırmaktır.

İlköğretim Okul Çağındaki Çocuklarda Duruş Bozukluğunun Önlenmesi ve Omurga Sağlığının Korunması” Projemizi özel okullara da duyuralım istedik. Bu kapsamda görüştüğümüz Bilim Koleji konuyla ilgilenerek 23 Aralık 2009 tarihinde okullarında eğitim vermemizi istedi. Ayrıca yakınında bulunan Ahmet Bahadır İlhan İlköğretim Okulu ile de irtibatımızı sağlayarak onlara da bu eğitimi vermemiz için kendi okul salonlarını tahsis ettiler. 29 Aralık Salı günü saat 10:30 da Bilim Koleji Salonunda Ahmet Bahadır İlhan İlköğretim Okulu öğrencileri, velileri ve öğretmenleri ile birlikte olacağız. Vakti müsait olan dostlarımızı ve eşlerimizi bekliyorum.

17 Aralıktaki toplantımıza Onur konuğumuz olarak katılan G.D.G. Ömer TEZCAN, “Geçmişten Günümüze ve Geleceğe Rotary’de Bayramlaşma” konulu bizleri adeta büyüleyen bir konuşma yaptı. Bu çok samimi ve güzel bir konuşmasından dolayı değerli GDG Ömer TEZCAN’a teşekkür ediyorum.

Daha güçlü dostluklar, daha güzel yarınlar dileğiyle...

Rtn. Haluk YÜCEEL

## Komitelerimiz

Kulüp Yönetimi Komitesi Başkanı

:G.D.B. Kadri GÜNEŞ

Kulüp Üyelik Komitesi Başkanı

:G.D.B.Vural AKMAN

Kulüp Hizmet Projeleri Komitesi Başkanı

:G.D.B.Yaşar KAYNAK

Kulüp Halkla İlişkiler Komitesi Başkanı

:Rtn. Murat İŞÇİ

Kulüp Rotary Vakfı Komitesi Başkanı

:G.D.B. Serdar ÜNLÜ



## Eşlerimizden

Değerli Dostlar,

Pek çoğumuz, menstrasyon öncesi ve menapoz döneminde yorgunluk, gerginlik, sinirlilik, karında ve göğüslerde şişkinlik gibi belirtilerin yanında tatlı yeme krizi ve buna bağlı kilo alımı yaşadığımızı biliriz. Aşırı tatlı yeme isteğini çoğunlukla çikolata ile bastırmaktayız. Bu nedenle ben de bu yazıda sizlere çikolatanın tarihi, içerdiği öğeler ve etkileri konusunda bilgi aktarmak istedim.

Bilindiği gibi çikolata kakaodan yapılan bir tatlıdır. Kakao bitkisi Amerika kıtasına özeldir ve Amerika yerlilerinden olan Aztekler kakaoyu milattan önce 1000 yılında içecek olarak kullanmaya başlamışlardır. Kakao tanelerinin değirmen taşlarında öğütülmesi sonucu oluşan bulamaca (kakao ezmesi) daha sonra su ve şeker de eklenmiştir. Bu içecek Amerika'nın keşfine (1492) kadar Avrupalılarca bilinmiyordu. 1519 da Hernan Cortes tarafından İspanya'ya getirildi, ondan sonra tüm Avrupa'da kullanılmaya başlandı. 17 inci yüzyılda, insanların buluşup söyledikleri çikolata içeceği (hot chocolate) salonları moda oldu. 1828 de yağın ayrılması ve toz haline getirilmiş kakao ezmesine şeker ve kakao yağı eklenmesiyle yenilebilen çikolata yapımı başladı. Bu üründe, şeker ve yağ karışımı içinde kakao ezmesi % 15 kadardır. Kakao ezmesi % 35 olduğunda bu ürüne acı çikolata denilir. Üründe kakao ezmesi % 10 ve süt %5- 12 ise buna da sütlü çikolata denilir. Çikolatanın Türkiye'de ne kadar tüketildiğini bilmiyoruz fakat, sütlü çikolata Amerika'da kişi başına 4,5 kilo, İsviçre'de 9,5 kadar tüketilmektedir. Bugün ticari olarak üretilen çikolata içinde, bozulmayı önleyen ya da tat ve koku veren doğal ya da yapay, çeşitli maddeler de bulunmaktadır. Sütlü ve şekerli çikolatanın 100 gramında; 477 kalori, 8 gram protein, 30-40 gram yağ, 45-50 gram karbonhidrat, 58 mg kalsiyum, 5 miligram demir bulunur. Bu değerler yetişkin bir kadının enerji, protein, yağ ve karbonhidrat ihtiyacının 1/6 sını, kalsiyum ihtiyacının 1/14 ünü, demir ihtiyacının da 1/4 ünü karşılar.

Çikolata içinde, yapısında bulunan kakao nedeniyle, çok çeşitli kimyasal maddeler de bulunmaktadır. Bu maddelerin başlıcaları, feniletilamin, teobromin, anandamid, tiramin ve kafeindir. Feniletilamin amfetamine benzer etki gösterir. Amfetamin sakinleştiren bir maddedir. Teobromin kafeninin bir formudur ve antidepresan etkisi vardır. Ancak etkisi kafeninin onda biri kadardır. Tiramin, tirosin amino asidinden türeyen ve sempatik sinir sistemini uyarıcı etki gösteren bir maddedir. Aşırı alımı baş ağrısına neden olmaktadır. Anandamid marihuanada bulunan tetrahidrokannabinol gibi etki göstermektedir. /...

**devamı 4. sayfada...**

## Her İki Toplantımızdan Görüntüler...



GDG Ömer TEZCAN her zamanki samimi üslubu ile konuşmasını yapıyor



GDG Ömer TEZCAN'a Kulübün Teşekkür Plaketi verilirken



GDB Veli MÖREL otobiyografisini anlatıyor



GDB Mehmet ERSAN 2008-2009 Dönemi UR Polio Taktir Belgesini alırken



Rtn. Emre ÖZTÜRK aldığı "İleri Düzeyde Eşleşmiş Başış Eğitimi" hakkında bizleri bilgilendirirken



Rtn. Emre ÖZTÜRK dostumuz ilk e-mail kullanıcısı olarak ödülünü alırken

**1212. Toplantı Notları (10 Aralık 2009)****İlk Gelen Üye:** Murat İŞÇİ**Konuklarımız:**

Avukat Sn. Erdem GENÇAY

**Mazeret Bildirenler:**Erkan ULUKAN, Kadri GÜNEŞ, Namık KODAMAN,  
Serhan ÖZDEMİR**Kulüp Haberleri:**

Başkan Haluk YÜCEEL'in toplantıyı açıp genel duyuruları sunmasından sonra kulüp Genel Sekreteri Sinan ONAT diğer duyuruları iletti. Başkanımız, tüm dostlarımızın adına tesis edilen e-mail adresini ilk kullanan Emre ÖZTÜRK dostumuza teşekkür ederek ödül verdikten sonra, Emek Rotary Kulübü'nün geçtiğimiz hafta sonu düzenlediği "İleri Düzeyde Eşleşmiş Başış Eğitimi"ne katılan Çağlar UÇAR, Emre ÖZTÜRK, Necil BÜYÜKPAMUKÇU ve Sinan ONAT dostlarımıza teşekkür etti. Daha sonra Başkanımız tarafından kürsüye davet edilen Emre ÖZTÜRK dostumuz, söz konusu eğitim hakkında görüş ve düşüncelerini bizlerle paylaştı. Ardından kürsüye davet edilen G.D.B. Veli MÖREL dostumuz da otobi-yografisini sundu.

**Duyurular:**

19 Aralık 2009 Cumartesi günü Limak Ambassador Otel'de UR 2430. Bölge 4. Grup kulüplerinden Yenişehir Rotary Kulübü'nün düzenleyeceği Grup Enstitü Semineri gerçekleşecektir. Söz konusu seminere Çağlar UÇAR, Emre ÖZTÜRK, Levent ÇOLAK, Necil BÜYÜKPAMUKÇU ve Serhan ÖZDEMİR dostlarımız katılacaktır.

**Haftanın Sözü:**

Rüyalarınızı gerçekleştirmek istiyorsanız, önce rüyadan uyanmanız gerek.

**Dörtlü Özdenetim**

- Düşüncelerimiz, söylediklerimiz, yaptıklarımız GERÇEĞE uygun mu?
- İlgililerin tümü için ADİL mi?
- İYİ NİYET ve DAHA İYİ DOSTLUKLAR sağlayacak mı?
- İlgililerin tümü için YARARLI mı?

**Kulüp Marşımız**

Bir gönül bahçesi kulübümüz

Sevgi, dostluk, kardeşlikle süslü

Daha mutlu bir ülke yaratmaya

Katkıda bulunmak ülkümüz

Rehberimiz;

Ata'mız, Bayrağımız, Ülkemiz

Barış içinde yardımlaşma,

Sevgiyle hizmet ve paylaşma

Bir gönül bahçesi kulübümüz

Biz, Bahçelievler Rotary Kulübü'yüz.

Söz: Rtn. Erdinç KANIMTÜRK

Beste: Metin GERÇEKER

**1213. Toplantı Notları (17 Aralık 2009)****İlk Gelen Üye:** Murat İŞÇİ**Mutlu Günler****Doğum Günleri:**

Alev MÖREL, 17 Aralık

Murat İŞÇİ, 20 Aralık

Nilüfer ÜNLÜ, 22 Aralık

**Onur Konuşumuz ve Konuşmacımız:**

G.D.G. Ömer TEZCAN

**Konuklarımız:**

Kuyumcu Sn. Yiğit ÜNLÜ

**Mazeret Bildirenler:**

Abdullah KÜREĞİBÜYÜK, Ahmet AKYOL, Emre ÖZTÜRK, Ender KARTAL, Erkan ULUKAN, Kadri GÜNEŞ, Levent ÇOLAK, Namık KODAMAN.

**Kulüp Haberleri:**

Başkan Haluk YÜCEEL'in toplantıyı açıp genel duyuruları sunmasından sonra kulüp Genel Sekreteri Sinan ONAT diğer duyuruları iletti. Bursiyer sayımızın 24 olduğunu bizlerle paylaşan Başkanımız, UR tarafından 2008-2009 Döneminde kulübümüzün Polio Plus'a katkılarından dolayı verilen takdir belgesini G.D.B. Mehmet ERSAN'a takdim etti. Ardından Onur Konuşumuz G.D.G. Ömer TEZCAN'ı kürsüye davet etti. "Geçmişten Günümüze ve Geleceğe Rotary'de Bayramlaşma" konulu çok samimi ve güzel bir konuşma yapan Geçmiş Dönem Güvernörümüze teşekkürlerimizi sunuyoruz.

**Duyurular:**

16 Aralık 2009 Çarşamba günü Erkan ULUKAN dostumuzun babası vefat etmiştir, merhumun cenazesi ertesi gün Nallıhan'dan kaldırılmıştır.

18 Aralık 2009 Cuma günü 19:00'da Erdinç DEMİRBAŞ dostumuzun eşi Sevgi DEMİRBAŞ, Enerji Bakanlığı Konferans Salonunda mensubu olduğu koro ile birlikte Türk Sanat Müziği Konseri verecektir. Tüm dostlarımızın katılımını bekliyoruz.

19 Aralık 2009 Cumartesi günü Limak Ambassador Otel'de UR 2430. Bölge 4. Grup kulüplerinden Yenişehir Rotary Kulübü'nün düzenleyeceği Grup Enstitü Semineri gerçekleşecektir. Seminere Çağlar UÇAR, Emre ÖZTÜRK, Levent ÇOLAK, Necil BÜYÜKPAMUKÇU ve Serhan ÖZDEMİR dostlarımız katılacaktır.

19 Aralık 2009 Cumartesi akşamı Ahmet AKYOL, Coşkun DOĞUSAL, Mehmet ERSAN, ve Yaşar KAYNAK dostlarımızın evinde dönemimizin ikinci ocakbaşı toplantıları gerçekleşecektir.

21-24 Ocak 2010 tarihleri arasında Samsun İlk Adım Rotary Kulübü 50 gencin katılımıyla RYLA Semineri düzenleyecektir. 18 – 22 yaşlarındaki gençler için düzenlenen bu liderlik semineri için Ocak ayının ilk haftasına kadar dostlarımızın aday adayı önerilerini bekliyoruz.

2012 – 2013 Dönemi Güvernör seçimleri için aday gösterme süreci başlamıştır.

**Haftanın Sözü:**

"İnsanın iki tür ahlakı vardır; biri sözünü edip uygulamadığımız, diğeri de uygulayıp sözünü etmediğimiz." Bertnard RUSSELL

## Üyelerimizden

### KORKU VE KURNAZLIK AKLIN DÜŞMANIDIR;

Değerli dostlarım, bu yazımda sizlerle bazı düşüncelerimi paylaşmak istiyorum.

İletişim olanaklarının son derecede geliştiği, günümüzde, ATA'mızın sözleri daha da anlamlı bir hal almıştır. "Hayatta En Hakiki Mürşit Bilimdir" sözü her gün hatırlanılması gereken bir deyimdir. Bilimi anlamanın ve anlam kazandırmanın yolu da BİLMEK'ten geçer.

Bir zamanlar çok tekrarlanan- ancak günümüzde unutulmuş- bir söz vardı. Türkiye mesleksizlerin yani üretimin ana unsuru olan "bilen, yapabilen insan" türünü yetiştirememiş, laf üreten, ezberci bir üretimin yetiştirdiği mesleksiz insanların çoğunluğunun yaşadığı bir ülke halindedir. Uzun zamandan beri bu tür eğitim teşvik edilmektedir. Hele, hele günümüzde orta eğitimde, tamamen ezbere dayalı, rasyonel eğitimden uzak ve soru sorulması adeta yasaklanmış bir eğitim modeli uygulandığını görmekteyiz. İrrasyonel ilmi konularla meşgul, soru sormayan, dünyayı kavrayamayan, neden sonuç ilişkilerini kuramayan insanlar yetişmektedir. Böyle eğitim alanlarında, şansa ve başka dünyalara bırakılamayacak kadar değerli yaşamın anahtarına hiçbir şekilde sahip olamayacağı aşikardır. Yıllardır irrasyonel eğitilmişler için yaşamın sınırları korkularla çevrilidir. Bu tür eğitim alanlar, hayatın bir şans (kader), falcı yorumları veya dualarla yönlendirilebileceği, üfürükçü ya da tarikat şeyhlerinin el sürmeleri, el vermeleri umutlarıyla dolu olduğuna inanır ve sosyal hayatını da buna göre düzenlemeye, toplumu da böyle şartlandırmaya çalışarak, siyasal hayatı ortak olarak yönlendirebilirler. Rasyonel eğitim ortamı yok edilirken, çizgi romanlar, çizgi filmler, TV magazin programları, astroloji kitapları, diziler insanlarımızı okumaktan alıkoyar. İletişim medyası aracılığıyla, bireyler, bilinmeyen, esrarlı ve anlaşılması imkansızlaştırılan bir hayatın bireyi olmaya zorlanır. İşte bu ortamın yarattığı çoklu bilinmeyenler de korkuyu çoğaltır. Korkunun çoğaldığı yerde insanoğlu soru dahi soramaz, duygu ve arzularını ifade edemez yani akıl yürütemez. Kişi bilinmeyene teslim olur. Aklını kullanamaz.

Böyle bir durumdan kurtulmanın yolu, rasyonel ve pozitif düşünce anahtarını kullanmaktır. Bu bakımdan Roteryen dostlarımızın önemli bir şansı vardır. Bir kere Roteryen olmanın tarifte bile olsa ön şartı "Toplum içinde mesleğinde başarılı" olmasıdır. Özetle üretken ve meslek sahibi olmalıdır. İkincisi ise mesleğini kendi menfaatine değil de toplum için kullanmasıdır. Yani "Kendinden Önce Hizmet"tir. Bir Roteryen'in önceliği aydınlık yarınlar için Topluma hizmettir ve bu hizmeti verirken elindeki dörtlü özdenetim toplumsal harmoni içindeki olabilecek yaşamın ileriye dönük kriterleridir.

Yani a) Düşündüklerimiz, b) Söylediklerimiz, c) Yaptıklarımız; 1. Gerçeğe uygun olmalıdır. Yani çağın sunduğu yaşam koşullarına uygun olmalıdır.

2. İlgililerin tümü için adil olmalıdır. Yani kurnazlığa yer yoktur.

3. İyi niyet ve daha iyi dostlukların kurulmasını sağlamalıdır.

Yani toplumda anlayış ve kaynaşmanın sağlanması görevini de üstlenmelidir.

4. İlgililerin Tümü için Yararlı olmalıdır. Yani dostlukların kurulmasında ayrıcalıklara ve kurnazlıklara yer olamaz.

Rotary topluluğunun bu ayarda olması beklenir. Acaba içimize dönük sorgulamalarda bu değerler yumağını içselleştirebildiğimiz konusunda kendimize doğru yanıtları alabiliyor muyuz yoksa bu karatta değiliz? 12.12.2009

Rtn. Arif MERDOL

## Eşlerimizden

### 2. sayfanın devamı...

/...

Ancak bu etkiyi gösterebilmesi için 65 kiloluk bir insanın 15 kilo çikolata tüketmesi gerekir. Otuz gram kadar çikolatada yaklaşık 20 mg kafein bulunur. Bir büyük fincan (220 cc) neskafe içildiğinde alınan kafein miktarı 135 mg dır. Bir başka deyişle bir fincan (180 cc) kakao (hot chocolate) içildiğinde 10 mg kafein alınırken, aynı miktar kahveden 100-150 mg kafein alınır. Kafein gerginlik ve uyku bozukluğu yapan bir uyarıcıdır ve kafeine alışan bir bünyeden kafein kesilirse baş ağrısı ve yorgunluğa neden olur. Çikolata içindeki kafein miktarı çok fazla değildir ancak bir oturuşta fazla çikolata yenildiğinde oluşacak etki küçümsenmemelidir.

Kadınların % 16 sında erkeklerin de % 9 unda migren ağrıları şikayeti vardır. Bazı kişiler çikolata yedikten sonra migren ağrıların arttığından şikayet ederler. Bu etkinin çikolatadaki tiramin maddesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çikolata içinde yüksek miktarda magnezyum minerali de bulunur. Magnezyum kemik yapımında yer alan kalsiyum ve fosfordan sonra üçüncü en önemli mineraldir. Bazı çalışmalarda mensturasyon öncesi yukarıda belirttiğim şikayetler yaşayan kadınlarda kan magnezyum düzeyi düşük bulunmuştur. Magnezyum eksikliği dopamin denilen nörotransmitter yapımını azaltmakta bu da kişide gerginliği arttırmaktadır denilmektedir. Çikolatanın 100 gramında 107 mg magnezyum vardır, acı çikolatada bu miktar 292 mg dir. Mensturasyon dönemi öncesinde günde alınacak 300-400 mg magnesiumün şikayetleri azaltıcı etkisi olduğu bildirilmektedir. Kadınların bu dönemlerde çikolata yemek istemelerini bu duruma bağlayan araştırmacılar vardır. Ancak çikolata içinde yüksek miktarda şeker de bulunmaktadır. Şeker de beyinde sakinlik veren serotonin maddesini artırıcı etki göstermektedir. Bu etki kısa sürelidir. Çünkü fazla şeker alımı ile insülin hormonu da artış gösterir. Bir süre sonra bunu insülin düşüşü izler. İnsülinin azalması adrenalin ve kortizol yapımını artırır. Bu hormonların fazla yapımı hem anksiyeti artırır, hem de kişiyi yeniden yemeye yöneltirerek kilo almasına neden olur. Ayrıca fazla şeker tüketimi magnezyumun idrarla atımını da arttırmaktadır. Çikolata içinde bulunan fazla şeker nedeniyle alınan magnezyumdan yeterince yararlanılamamış olur.

Gördüğümüz gibi besinlerle yapılan çalışmalar kafa karıştırıcı sonuçlar doğurmaktadır. Unutulmalıdır ki her madde ve maddenin tüketilen miktarı her bireyde aynı etkiyi yapmaz. Bazı kişiler bir fincan kahve ile bütün gece uyuyamazken bazıları 5 kap içseler dahi etkilenmemektedirler. Kişinin biyokimyası, içinde bulunduğu ruh hali, daha önce bu maddeleri kullanıp kullanmama durumu, oluşacak tepki üzerine olumlu ya da olumsuz etkide bulunurlar. Kendimizi en iyi kendimiz tanırız. Yiyip içtiklerimizin üzerimizde ne tür etki yaptığını verdiğimiz tepkileri kaydederek bulabiliriz. Bilindiği gibi uyarıcılar önce kişi üzerinde hoş gider etki bırakırken fazla ve sürekli alınmasında bağımlılık oluşturur ve kişiyi bunalıma sokarlar.

Bu vesile ile yeni yılınızı kutluyor, sağlıklı ve huzurlu günler diliyorum.

Türkan MERDOL