

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 KARAALİOĞLU (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 04 MART 2010 SAYI: 30

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 : 04.03.2010
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2198/30
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI :
TOPLANTI KONUSU : Biz Bize

TOPLANTI BİLGİLERİ			
GEÇEN HAFTA		GELECEK HAFTA	
TOPLANTI NO	2197/29	TOPLANTI NO	2199/31
YER	SHERATON HOTEL	YER	SHERATON HOTEL
TARİH/GÜN	11.02.2010	TARİH/GÜN	11.03.2010
SAAT	12.00	SAAT	12.00
KONU	Yöresel Vakıf Koordinatör Görevleri ve Anılar	KONU	
KONUŞMACI	GDG Akın GÖKYAY	KONUŞMACI	

KONUKLAR	
KONUĞUN ADI, SOYADI	KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE

MUTLU GÜNLER			
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ	RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ	EVLENME YILDÖNÜMÜ	
Sedat AYDIN	05.03	Gülden ÖZÖNDER	26.02

DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ	MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ

İLK GELEN ROTARYEN	PHD	PHDA	BENEFACATOR	MAJOR DONOR
Ercan AKKAYA	53	39	11	1

	ÜYE SAYISI	TOPLANTIYA KATILAN	DEVAM ORANI (%)
FAAL	26	11	42
DEVAMDAN MUAF	17	2	12
TOPLAM	43	13	30

BAŞKAN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım,

Bu hafta Cumartesi günü Rotaract Kulübümüzle yapmayı planladığımız ortak toplantımızı, Kulüp Başkanı sevgili Doğukan'ın eğitim için İstanbul'a gidecek olması nedeniyle ertelemek zorunda kaldık. Rotaract'larımızın Gedikli köyünde yapmayı düşündükleri projeleri anlatacakları bu toplantıyı ileri bir tarihte yapabilmeyi umuyorum.

Eşitlik, sosyal gelişim ve temel insan haklarının kullanımında, kadın haklarına dikkat çekmede bir simge olan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla tüm eşlerimizi kutlar, mutlu, sorunsuz yarınlar dilerim.

Rotaryen saygı ve sevgilerimle.

TOPLANTI ÖZETİ





Toplantımızı tekrar Perşembe gününe alınca dar katılımlı, ancak katılan dostlarımızın katkılarıyla oldukça neşeli bir toplantı yaptık. Ünal Sabuncu'dan Arnavutluk anılarını, Ahmet Batum'dan Arnavutluk'la ilgili tarihi (!) bir fıkrayı, Munis Özer'den Libya tecrübelerini ve diğer dostların esprili takımlarını kahkahalar içinde dinledik. Saat 14.00 olduğunda sohbetimiz hala devam ediyordu. Tabi gözümüz ve gönlümüz katılamayan üyelerimizi de aradı.

DUYURULAR

- Tandoğan Rotary Kulübü tarafından düzenlenen 60. RYLA 1-4 Nisan 2010 tarihlerinde Ankara Gazipark Otel'de yapılacaktır.
- Tandoğan Rotary Kulübü Enis Güray'a 9 Mart Salı günü saat 19.15'de Büyükhanlı Park Apart Otel'de Meslek Ödülü verecek. Enis dostumuzun bu mutlu gününde yanında olmak isteyenlerin bana veya Selman Hanıma bildirmelerini rica ediyorum.
- Ankara Ostim Rotary Kulübü tarafından düzenlenmiş tiyatro günleri DT Çayyolu Cüneyt Gökçer Sahnesinde oynanacak 3 oyunla gerçekleşiyor. Saat 20.00'de başlayan oyunların bilet fiyatları salon 35.-TL, balkon 30.-TL olarak tespit edilmiş olup, Kulüp Başkanı Gürhan Candemir (0532 515 96 73) veya eşi Hülya Candemir (0533 727 62 05)'den temin edilebilir.

8 Mart	Ruhundan Tramvay Geçen Adam
22-23 Mart	Kraliçe Lear
29 Mart	Cabaret

- Uluslararası Rotary'nin 105. kuruluş yıldönümü Etkinlikleri kapsamında, 2nci Uluslararası Rotary Kısa Film Festivali 24-25 Şubat Tarihlerinde yapıldı. 120 Kurmaca ve Belgesel filmin iştirak ettiği yarışmada 6 kısa film ödül aldı.Etkinlikler 26 Şubat Cuma akşamı Resim ve Heykel Müzesinde Tuluyhan Uğurlu'nun verdiği harika bir konserle sona erdi.
- GDB Numan Şahin'in eşi Şule Şahin'in heykel sergisi 15 Mart 2010 Perşembe saat 18.00'de Ziraat Bankası Kuğulu Sanat Galerisinde (Tunalı Hilmi Caddesi 104) açılıyor. Sergi Pazar ve Pazartesi günleri dışında saat 10.00-19.00 arası ziyaret edilebilir.
- Kayseri Rotary Kulübü, Bölge projelerinden "Üniversite Tanım Günleri"ni 11-12-13 MART 2010 tarihinde Kayseri Kadir Has Kültür ve Kongre Merkezinde gerçekleştirecektir.
- Tiyatrokedi 14 Mart Pazar saat 15.00'de MEB Şura Salonunda Reşat Nuri Güntekin'in Çalıkuşu adlı eserini sahneleyecek. Bilet fiyatı 40TL olup, toplu bilet (50 adet ve üstü) alımında 25TL'ye edinme olanağımız mevcuttur. Bu güzel eseri izlemek isteyenlerin Selman Hanım'a bildirmelerini rica ediyoruz.

LÜTFEN UNUTMAYINIZ

Değişen iletişim (ev,iş, e-posta adresleri, telefon numaraları) bilgilerinizi lütfen Kulüp Sekreterimiz Uğurcan Özses'e bildiriniz.

KOMİTELERDEN - ÜYELERİMİZDEN

- Mehmet Dönmez Bayındır Hastanesinde bir anjiyo geçirmiştir. Soğuk algınlığından muzdarip evde istirahat etmektedir. Yılmaz Özyürek'in de sağlığı düzelmiş, evde istirahate devam etmektedir. Her iki dostumuza acil şifalar dileriz.
- Ocakbaşı toplantılarımız son hızıyla devam ediyor. Üçüncü toplantıyı GİDB Hakan Karaalioğlu evinde gerçekleştirdi. Mükemmel ev sahipliği için Feza ve Hakan Karaalioğlu dostlarımıza çok teşekkür ediyoruz.
- Dostluk komitemiz bahar aylarında Eskişehir'e bir gezi düzenlemek için çalışmalar yapmaktadır. Heyecanla bekliyoruz.

SAĞLIKLI ROTARYEN

Günlük ihtiyacınız olan 5 besin

"Dr. Mehmet Öz Show"da günlük ihtiyacınız olan 5 **besin** açıklandı. Peki bu beş besin hangileri? Günlük beslenmenize Lif, Vitamin D, Su, Kalsiyum ve Omega 3 besinlerini ekleyerek, akıl ve kalp sağlığını iyileştirebilir, bağışıklık ve iskelet sisteminizi güçlendirebilirsiniz.

Lif

Meyve, sebze ve tam buğdayda mevcut olan Lif hazım için gereklidir. Lif, ayrıca diyabet ve kalp hastalığı riskinizi de azaltır. Günlük lif ihtiyacınızı karşılamak için ahududu, frambuaz, yulaf ezmesi, mercimek ve pişmiş enginarı mutlaka yiyin.

Vitamin D

D Vitaminin öneminin farkına değiliz. Belki de doğada D vitamini içeren çok fazla besin olmadığındandır. D Vitaminini kemik sağlığını iyileştirir ayrıca bağışıklık sisteminize de faydalıdır. D vitamini almanın en iyi yolu aslında göğüs dekoltesi, sırt ya da bacaklarınıza 15 dakika boyunca güneş banyosu yapmaktır. Yüzünüzü ve ellerinizi yaşlanmaya karşı her zaman korumanız gerektiğini unutmayın. Ve ilk 15 dakikadan sonra tüm vücudunuza UVA ve UVB içeren güneş koruyucucu sürmeyi ihmal etmeyin.

Su

Düşünerek ya da beceri gerektirmeden başarılabilecek bir konu. Aslında günde ne kadar su içmeniz gerektiğini söyleyen genel bir formül yok. Günlük su ihtiyacınızın belirlenmesi genel sağlık durumunuz, hareketliliğiniz ve nerede yaşadığınız gibi bir çok faktöre bağlı. Yeterli su içip içmediğinizi gösteren bir rehber sunmak gerekirse; gün boyunca ender susamak ve renksiz ya da hafif sarı 1.5 litreye yakın idrara çıkmak. Ayrıca suya elektronik bir karışım ekleyerek içebilirsiniz. İçtiğiniz suya yarım çay kaşığı kabartma tozu, tat vermesi içinde 1 çay kaşığı kaktüs özü ve 1 çay kaşığı da deniz tuzu ekleyebilirsiniz. Böylelikle vücudun su kaybetmesini önleyecek ve enerjinizi de arttıracaksınız. Karışımın içerisinde yapay hiçbir madde olmadığı gibi, kilo aldırılmaz ve formada kalmanıza yardımcı olur.

Kalsiyum

Birçok kişi iskelet yapısının doğru gelişmesi için kalsiyumun önemini biliyor. Ancak kalsiyum kilo kaybına yardım ettiği gibi, kolon kanseri gibi bazı kanserlerden de sizi korur. Günlük kalsiyum ihtiyacınızı karşılayacak dozda bir vitamin alın ya da kalsiyumdan zengin süt, fasulye, kuru kayısı gibi besinler tüketin. Kalsiyumu D Vitamini ile birlikte aldığınız zaman daha doğru kullanılmış olacaktır.

Omega 3

Beyin ve kalp sağlığı için çok gerekli olan Omega 3, ayrıca vücudun kanserle savaşmasına da yardımcı olur. Omega 3 yağlarının kaynağı balık yağı, bazı bitki ve fındık yağında mevcuttur. Omega 3 yağ asitleri kalp krizi ve felç riskini azaltmakta ve tansiyonu düşürmekte güçlü rol oynar.

BİLMECE KÖŞESİ

Elma satan iki adam var. Her gün pazarda 30 elma satıyorlar.
Birinci adam iki elmayı 1 liradan satıyor 15 lira kazanıyor
İkinci adam üç elmayı 1 liradan satıyor 10 lira kazanıyor
İkisinin toplam kazandığı 25 lira.

Bir gün ikinci adamın bir işi çıktığından elmalarını satması için birinci adama bırakıyor. Birinci adam da 5 elmayı 2 liradan satıyor; 60 elma bitince 24 lira kazandığını görüyor.
25 lira kazanması gerekiyordu. 1 liraya ne oldu?

BİRAZ DA GÜLELİM

☺Yanlış bacak

Doktorun biri hastasının yanına gelir ve konuşmaya başlar:

- Size bir iyi, bir de kötü haberim var. Önce kötü haberi söyleyeyim isterseniz...
Hmm, maalesef yanlış bacağınızı kesmişiz. Çok üzgünüz. Ama iyi habere
sevineceksiniz! Öteki bacağınız iyileşiyor.

NE ZAMAN ADAM OLURUZ???

“ÇIKARSIZ SEVMEYİ ÖĞRENDİĞİMİZ ZAMAN”

ŞİİR KÖŞESİ

ÖZLEDİM SENİ

Özleme Dair

Özledim seni...

Ayrılık yüreğimi karıncalandırıyor nicedir...

beynimi uyuşturuyor özlemin...

Çok sık birlikte olmasak bile benimle olduğunu bilmenin bunca zaman
içimi

nasıl ısıttığını yeni yeni anlıyorum.

Yokluğun, hatırladıkça yüreğime saplanan bir sızı olmaktan çıkıp
mütemadiyen

bir boşluğa Sabahları seni okşayarak başlamaları akşamları her işi bir
kenara koyup seninle başbaşa konuşmaları

özlüyorum; oynaşmalarımızı, yürüyüşlerimizi, sevimli haşarılığını,
çocuksu

küskünlüğünü...

Nasıl da serttin başkalarına karşı beni savunurken; ve ne kadar
yumuşak, bir

çift kısık gözle kendini, ellerimin okşayışına bırakırken.

Gitmeni asla istemediğim halde, buna mecbur olduğunu görmek ve
sana bunları

söyleyemedim 'git artık' demek.

'Beni ne kadar çabuk unutursan, o kadar çabuk kavuřacaksın
mutluluęa' demek
sana ne de zor..
Seni görmemek ve belki yıllar sonra karşılaştığımızda bana bir yabancı
gibi
bakmanı istemek senden...
yeni bir sevdayı yasakladığım kalbime söz geçirmek...

CAN YÜCEL

G  N  N S  Z 

Güneş gibi ol řefkatte, merhamette
Gece gibi ol ayıpları örtmekte
Akarsu gibi ol keremde, cömertlikte
l gibi ol fkede, asabiyette
Toprak gibi ol tevazuda, mahviyette
YA OLDUęUN GİBİ GRN, YA DA GRNDęN GİBİ OL!!!

MEVLANA

Ercan AKKAYA
Bülten Komitesi Başkanı

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