

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 KELEMCİSOY (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 15 NİSAN 2010 SAYI: 36

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 : 15/04/2010
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2204/36
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI :
TOPLANTI KONUSU : Biz Bize

TOPLANTI BİLGİLERİ			
GEÇEN HAFTA		GELECEK HAFTA	
TOPLANTI NO:	2203/35	TOPLANTI NO:	2205/37
YER:	SHERATON HOTEL	YER:	SHERATON HOTEL
TARİH/GÜN:	08.04.2010	TARİH/GÜN:	22/04/2010
SAAT:	12.00	SAAT:	12.00
KONU:	LİBYA ve BÜYÜK NEHİR PROJESİ (Great Man-made River Project)	KONU:	Biz Bize
KONUŞMACI:	Rtn. Munis ÖZER	KONUŞMACI:	

KONUKLAR	
KONUĞUN ADI, SOYADI	KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE

MUTLU GÜNLER					
ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ		RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ		EVLENME YILDÖNÜMÜ	
		Şelale ÖRSÇEKİÇ	19.04	Güher-İskender ÇOYGUN	15.04
				Perihan-Reşat GÜRKAN	18.04
DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ			MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ		
			Ercan AKKAYA		
			İskender ÇOYGUN		
			Munis ÖZER		

İLK GELEN ROTARYEN	PHD	PHDA	BENEFACITOR	MAJOR DONOR
Mehmet DÖNMEZ	53	39	11	1

	ÜYE SAYISI	TOPLANTIYA KATILAN	DEVAM ORANI (%)
FAAL	26	7	27
DEVAMDAN MUAF	17	6	35
TOPLAM	43	13	30

BAŞKAN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım, Değerli Çankayalılar,

Bu hafta UR 2430. Bölge 2012-2013 dönemi Guvernör adayı için oylama yaptık ve 2010-2011 dönemi tahmini Bölge bütçesini görüşerek BES'de Gelecek Dönem Başkanımız Hakan Karaalioğlu tarafından iletilmek üzere kulübümüz görüşlerini belirledik. 2012-2013 Guvernör adayı 17 Nisan Cumartesi günü oy tasnif komitesinin çalışması sonucu belirlenecektir. Seçimin bölgemiz ve Rotary ailemiz için hayırlı olmasını diler, seçilecek Guvernör adayımızı kutlar, şimdiden başarılar dilerim.

Bu hafta önümüzdeki dönem Başkanımız, Yönetim Kurulu üyeleri ve Komite Başkanları BES ve Asambleye katılmak üzere Antalya'ya gidiyorlar. Kendilerine iyi yolculuklar ve verimli bir toplantı temenni ediyorum.

Rotaryen saygı ve sevgilerimle.

TOPLANTI ÖZETİ



Toplantı öncesi lobide



Afiyet olsun...



Neşeniz bol ve daim olsun...

GUVERNÖRÜMÜZDEN

ADANA 5 OCAK ROTARY KULÜBÜ KURULUŞU

Değerli Dostlarım,

Adana Çukurova Rotary kulübümüz tarafından, Sevgili GY Serdar Öztekin'in Guvernör özel temsilciliginde kuruluş çalışmaları yapılan ADANA 5 OCAK Rotary Kulübü 8 Nisan Tarihinde Dernekler masasına müracaatını yaparak resmen kurulmuştur.

Kulübümüzün resmi kuruluşu 12 Mayıs 2010 tarihinde Yapılacak olup kuruluş balosunda sizleri aramızda görmekten mutlu olacağız bu nedenle şimdiden 12 Mayıs 2010 tarihini not ederseniz mutlu oluruz.

Sevgi ve saygılarımla

DG Hasan Akduman

DUYURULAR

Adıyaman Nemrut Rotary Kulübü'nün geleneksel Rotary Engellilerle Zirvede – X
“Nemrut’a Tırmanıyoruz” sloganı ile düzenlediği etkinlik 7-9 Mayıs 2010 tarihlerinde yapılacaktır.



2430. Bölge
**ADİYAMAN NEMRUT
ROTARY KULÜBÜ**

Dünyanın
tepesine
dokunuyoruz...

Rotary Engellilerle Zirvede
“Nemrut’a Tırmanıyoruz-X”

7-9 Mayıs 2010



Hayal gücü ne işe yarar diyenlere,
Ruhun sınırlarını aşamayanlara, engelin bedenlerde olmadığını gösterdiler.
Hayallerin sınırı ve engeli yoktur hâlbuki... Ve tabii ki insan ruhunun!
Bakan körler, işiten sağırılar ve konuşan dilsizlerle, yürüyen ama adım atamayanlarla dolu bir dünyada görünür olanın değil, görünmez engellerin daha önemli olduğunu bilenler onlar.
Düşleri olanlar, hayal etme gücüne sahip olanlar, sanatın 'engelsiz'liğini bilenler bu yıl yine Nemrut'a çıkıyor. Söyleyecek sözleri, atılacak adımları, görecek gözleri ile...
Çünkü sırtlarında cesaret, ruhlarında ise hayal gücü var...
Evet, hayal gücü engel tanımıyor ve cesur insanlar yeni bir yolculuğa daha çıkıyor...



Bilgi ve Kayıt
Dönem Başkanı: Ahmet Hulusi Önder / 0532 486 51 50
Komite Başkanı: Züleyha Önder / 0505 297 17 91
Sekreter: Ferit Binzet / 0532 344 88 89
Faks: 0416. 214 99 80
e-mail: ahmethonder@hotmail.com

 **baray artıDEĞER**



Program

7 Mayıs 2010 Cuma

- 06.00 – 11.00: Karşılama ve yerleştirme
12.00 – 13.30: Mimar Sinan Parkında Toplanma ve Yemek
13.30 – 16.00: Engellilerle Sevgi Yürüyüşü (Demokrasi Parkına)
• Tekerekli sandalye yarışması
• Görme engelli yürüş yarışması
• Ödül Töreni
• Tekerekli sandalye dağıtım töreni
• Ressamların canlı performans resim çalışması

- 15.30 – 16.30: "Yaşam Sevinci" Konulu Konferans
17.00 – 18.30: Tayfun Talipoğlu ve Sırrı Süreyya Önder'in söyleşileri
19.30 – 22.30: Müzikli Yemek

8 Mayıs 2010 Cumartesi

- 07.00 – 09.30: Nemrut Dağı'na gidiş
10.00 – 12.30: Tırmanış ve zirve gezisi
• "Zirvede Dans" Şahmaran Dans Grubu Salsa Gösterisi
• Ebru ve Emre Traş (2005 ve 2006 Türkiye Salsa Şampiyonları)
13.00 – 14.00: Öğle Yemeği (Kır Pikniği)
14.00 – 15.30: Arsemya ve Cendere Köprüsü gezisi
15.30 – 16.30: Adıyamana dönüş
17.30 – 18.30: Ebru ve Emre Traş'tan Salsa Workshop (Herkesin Katılımına Açıktır)
16.30 – 20.00: Serbest
20.00 – 24.00: Gala Yemeği

9 Mayıs 2010 Pazar

- 07.00 – 10.00: Sohbetli Kahvaltı
10.00 - ... : Uğurlama



Gözün gördüğünden daha *tırmanıyoruz...*

Dünyanın tepesine dokunuyoruz...
Gözün gördüğünden daha uzağa tırmanıyoruz...

Siz hiç hayal kurdunuz mu?
Hayal gücünüzü zorlayın...
Yürüyemediğinizi, görmediğinizi, duymadığınızı ve 2.206 metreye ulaştığınızı düşünün...
Oysaki 9 yıldır Nemrut'ta "Hayal bile etme" diyenlere inat, hayal gücünün sınırı olmadığını kanıtlayanlar var...
Kimler mi?
Onlar hiç görmediğimiz, duymadığımız, bilmediğimiz engelliler...
Engel tanımayanlar, korkmayanlar, duvarları yıkanlar!
Onlar, hayallerin nasıl sınır tanımadığını bilenler...
Bazen renklerin bütün tonlarıyla, bazen bir iki kelimeyle...
Kaç kişi inanıyordu ki onlara, "2.206 metreye tırmanacağım" dediklerinde...



Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği'ne kullanılmış giysi bağışı yaptık. Oya Sabuncu, Güher Çoygun ve Semra Esen'in temin ettiği 2. El giysileri Derneğin bursiyerlerine verilmek üzere Mahire Alev'in aracılığıyla 14 Nisan günü teslim ettik. Eşlerimize sonsuz teşekkür ederiz.



- 1 Mayıs Cumartesi günü saat 9.00'da Hızlı Tren ile 23 kişi Eskişehir'e gidiyoruz. Eskişehir Rotary Kulübü Başkanı sevgili Refik Artan'ın organizasyonuyla şehir turu, Porsuk gezisi, çiğ börek ziyafeti ile sürecek gezimiz akşam Eskişehir Rotary Kulüp üyeleriyle birlikte olacağımız akşam yemeğiyle devam edecek. Geceleme Anadolu Otelde. Sabah kahvaltısı ve kısa bir yürüyüş sonrası saat 13.00 Hızlı Treniyle evimize döneceğiz. Dönüşte bu geziye katılamayan dostlarımıza gördüklerimizi anlatacağız, yediklerimizi, içtiklerimizi bize kalacak...

Ömür boyu genç ve güzel kalmak için

Anti-aging araştırmaları yaşlanmanın sanılanın aksine kaçınılmaz bir kader değil, sağlıklı seçimler sayesinde geciktirilebilecek bir durum olduğunu ve insan bedeninin kendi kendisini onaracak kapasiteye sahip olduğunu ortaya koyuyor.

Kendi kendisini onarma kapasitesine sahip olan bedenimiz ve onu oluşturan canlı organizmalar olan hücreler bu eşsiz kabiliyeti devam ettirebilmek için -yaşayan her canlı gibi- doğru besinlere ihtiyaç duyar. **İhtiyaç duyduğu besinlerden mahrum kalan hücreler daha zayıf bir hücre ile yer değiştirmek zorunda kalabilirler.** "Dejenerasyon" olarak tanımlanan bu değişimin karşısı ise sağlıklı bir beslenmenin sonucunda oluşan ve hücrelerin kendilerini daha güçlü ve daha kaliteli hücreler ile yenilediği rejenerasyon yani **"anti-aging"**dir.

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme sağlıklı bir beden yapısı ve optimum sağlık anlamına gelir. Doğru besinleri tükettiğiniz bir beslenme şekli ile yaşlanma sürecini geciktirebilir ve dünya üzerinde geçirdiğiniz yılları daha anlamlı kılabilirsiniz.

Daha sağlıklı yaşlanmak ve her zaman genç hissetmek için nasıl beslenmelisiniz?

Daha fazla lif!

Her gün en az 20-35 gram lif tüketmeye -taze meyve sebze ve tahıllar formunda- özen gösterin. Önerilen miktarı aşmamaya ve sindirim sisteminizi yormamaya dikkat edin. Menopoz döneminde ortaya çıkabilecek sıcak basmalarının önüne geçmek için baharatlı besinlerde uzak durun.

Daha fazla su!

Her doku, hücre ve organımız sudan oluşur ve ancak yeterli miktarda su ile yaşamlarını sürdürebilirler. Susuz kalan bedenler her zaman daha çabuk ve daha hızlı bir biçimde dejenere olurlar. Bol miktarda kaliteli ve alkali su tüketmek baş ağrısı, yorgunluk, halsizlik, sıcak basmaları, eklem romatizmaları gibi şikayetleri önler. Yaşlandıkça algıları yavaşlayan susama mekanizmasını ölçü almayın ve su içmek için susamayı beklemeysin.

Daha az yağ!

Tükettiğimiz yağlar çok **kolay** bir biçimde bedenimizde istenmeyen kilolar olarak yer bulurlar. İşte bu yüzden tükettiğiniz yağlara dikkat edin ve yaşlandıkça vermesi zor bir sanat halini alan kilo alımının önüne şimdiden geçin. Ancak tüm suçlunun yağlar olmadığını ve özellikle ileriki yaşlarda doymamış yağlar gibi "doğru miktarlarda doğru yağlara" ihtiyaç duyduğunuzu da unutmayın.

Daha az şeker ve tuz!

Şeker ve tuz tüketiminize dikkat ederek yüksek tansiyon ve şekerin ileride kapınızı çalmalarını engelleyebilirsiniz. Pek çok sağlıklı besin yeterli miktarda tuz barındırır ve çoğu zaman tuzluğa gerek dahi olmaz. Yemeklerinize tat katmak için baharatlardan ve seltik ya da himalaya gibi sağlıklı tuzlardan yardım alın. Şeker ise boş kalori anlamına gelir ve ne şimdi ne de ileriki yıllarda bu kalorilere ihtiyacınız olmaz.

Daha fazla detoks!

Bedenlerimiz günlük hayatın akışı içinde stres, kirlilik, kötü besin ve bunun gibi darbelere maruz kalıyor. Zamanla etkileri kalıcı bir hal alan bu darbeler kendilerini yıpranmış bir cilt, ülser, kalp rahatsızlıkları, kanser olarak göstermeden önce harekete geçin ve toksinleriniz ile vedalaşın. Böylece sağlıklı besinler için daha fazla yer açacak ve daha geç yaşlanacaksınız.

Dejenerasyona yol açan besinler

- Şeker
- Süt ve süt ürünleri
- Cafein
- Beyaz un
- Mikroalgaa hazırlanmış yiyecekler
- Çikolata
- Yapay tatlandırıcılar
- Alkol
- İşlenmiş ve genetiği ile oynanmış gıdalar
- Yüksek oranda tüketildiğinde karbonhidratlar
- Kızarmış yiyecekler
- Alüminyum ile temas eden besinler
- Gıda boyaları içeren besinler
- Margarin
- Et ürünleri
- Hidrojenize yağlar
- Denizde bulunan pisliklerden beslenen istiridye
- Ton balığı gibi civa içeren deniz ürünleri

Rejenerasyona yol açan ve anti-aging'i yavaşlatan besinler

- Çiğ besinler
- Sebze ve meyveler
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Alkali olmuş yani uzun süre suda bekletilmiş fasulyegiller
- Esmer pirinç
- Yoğurt (bakteriler sayesinde içeriğinde bulunan süt alkali bir hal almıştır)
- Süper besinler
- Arı polen
- Filizler
- Spirulina
- Deniz yosunu
- Buğday çimeni ve suyu
- Aoe vera,
- C, E vitaminleri, coenzyme Q10 gibi antioksidanlar
- Zeytinyağı
- Omega yağ asitleri
- Güneş ışığı(D vitamini)
- Deniz tuzu
- Her gece en az 8 saat düzenli uyku
- Susam yağı, ayçiçek yağı

BİLMECE KÖŞESİ

AK SARAY İÇİNDE SARI SULTAN?

BİRAZ DA GÜLELİM



NE ZAMAN ADAM OLURUZ?

KORKULARIMIZIN ESİRİ OLMADIĞIMIZ ZAMAN

ŞİİR KÖŞESİ

GÖZLERİNDE ERİMEK İSTİYORUM

ellerin ellerime değse çığ düşer yüreğimden.
Erimim buzullar gibi karanlık gözlerinin içinde.
Yok mesafesi aşkın birikir damlaya damlaya
Kar olurum; kış olurum; yağarım asfaltlarına.

Hangi yana kaçsan seni bulurum kardelenim.
Sıcak eline, dudaklarına, yağar Kar tanelerim.
Yüreğimden parça parça sökülen kristallerim
Beyaz gelinliğe büründürür tenini sevmelerim

OSMAN DEMİRCAN

G Ü N Ü N S Ö Z Ü

İNSANI OLUŞTURAN İNANÇLARIDIR. İNSAN NEYE İNANIYORSA,
ODUR

THE BHAGAVAD GİTA

Ercan AKKAYA

Bülten Komitesi Başkanı

Bülten Komitesi: Zafer AKYILDIZ, Uğur ÇINAR

E-Posta: bulten@cankaya-rotary.org.tr