



Uluslararası Rotary
2430 Bölge
Federasyonu



Ankara Başkent Rotary Kulübü

HAFTALIK TOPLANTILARINDA ŞİİR OKUNAN KULÜP

BAŞKAN
MERT ATAMAN
KLP. SEKRETERİ

ZEYNEP ŞENGEL

ASBAŞKAN

ETHEM ÖZ

SAYMAN

SEFA BALOĞLU

GDB

SİBEL SÖNMEZ

12.GRUP GÜVERNÖR YRD.

FAİK KORUNMUŞ

HİZMET PROJELERİ KOM. BŞK.

ESRA AYKEN

KULÜP HİZMETLERİ KOM.BŞK.

A.ATIF MEYDAN

ULUSLARARASI İLİŞKİLER

KOM.BŞK.

İŞIK YULUĞ

HALKLA İLİŞKİLER KOM. BŞK

CENGİZ TURGAY

ÜYELİK KOM. BŞK.

SEDAT BOYACIOĞLU

VAKIF VE BURSLAR KOM.BŞK.

AHMET TUGAY

FON YARATMA

FERHAT ÜN

Bülten No: 33

Toplantı tarihi:23/02/2016
www.baskentrotary.org

Kuruluş Tarihi 16 ARALIK 1991

Charter Tarihi 24 HAZİRAN 1993

E-mail : mert.ataman@trendbroker.com.tr



Dönem Güvernörü
Canan ERSÖZ – Tevfik Reha



Dönem Başkanı
Mert ATAMAN - Evren

TOPLANTI YERİMİZ
ESAT CADDESİ NO: 32

NEVA PALAS OTELİ
HER SALI 12.00 -14.00

TOPLANTI TARİHİ : 23/02/2016 Salı - 12:00 Neva Palas **TOPLANTI NUMARASI:** 1156/33
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI : Prof. Dr. Birol Balaban (Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı)
KONU : Fıtıklar ve tedavi yöntemleri
MİSAFİRLER : Ebru Kanık (Zeynep Şengel misafiri)
İLK GELEN ÜYEMİZ : Şahin Saygı
MAZERETLİ ÜYELER : Gelemeyeceğini bildiren dostlarımız
GELECEK TOPLANTI : 01/03/2016 Salı Neva Palas
ONUR KONUĞU/KONUŞMACI : Bilgi verilecek
KONU: Bilgi verilecek
MUTLU GÜNLER :

25 Şubat Şahin Saygı oğlu Gökhan dg
26 Şubat Oktay Kaptan eşi Tülay dg

Düşündüklerimiz, söylediklerimiz, yaptıklarımız:

1. GERÇEĞE UYGUN MU?
2. İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?
3. İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?
4. İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?"

Başkent Rotary Kulübü

Üye Sayısı: 38

Onur Üyesi: -

Paul Harris Dostu: 25

Benefactor: 3

Bu bilgilendirme bülteni Ankara Başkent Rotary Kulübü Derneği üyeleri içindir. Bilgilendirme amaçlı olup, ticari veya genel kamuoyu amaçlı değildir. Herhangi bir şekilde başka amaçlı kullanılamaz.

BAŞKAN MEKTUBU :



Merhaba Sevgili Dostlar,

Bu hafta Prof.Dr. Birol Balaban fitık konusunda konuőma yaptı. Birol Hoca; Nasıl fitık oluőur, tedavi yöntemleri nedir ve fitık türleri nelerdir konularında bizleri bilgilendirdi. Kendisine çok teőekkür ediyoruz. Bu hafta sonu yapılacak yeni üye uyum kampına kulübümüzden Serhat Işık dostumuz gidiyor. Kendisi için çok güzel bir tecrübe ve yeni dostluklar oluőturacađı için çok faydalı ve yararlı bir organizasyon olacaktır. Önümüzde ki toplantı izlenimlerini bizlerle paylaőacaktır.

Bir mutlu haber vermek istiyorum sizlere. Utku Önsel dostumuz uzun süredir toplantılarımıza iő yoğunluğu sebebiyle katılamıyordu. Utku dostumuz ile iőlerinin düzene girmesi sonrası tekrar geri gelmek üzere istifasını iőemiőtik. Utku dostumuz istifa mektubunu hazırlaması sırasında müdürü sorumlu olduğu bölge sayısını 12'den 2'ye düşürmüş. Böylece Utku dostumuzda artık toplantılarımıza katılmaya başladı. Tekrar aramıza hoő geldin Utku ve Gaye.

24 Mart tarihinde Kayseri Hilton'da 18-23 yaş arası gençler için 102. RYLA düzenlenecektir. Katılmasını istediğiniz veya bu programı görmesini arzu ettiğiniz tanıdıklarınızı bu programa baővurmalarını sağlamanızı rica ederim.

27 Şubat'ta Rotary'nin 111.yılı kutlanacaktır. Samsun 19 Mayıs kulübü organizatörlüğünde düzenlenecek bu etkinliğe katılmak isteyen dostlarım benimle irtibata geçmesini rica ederim.

Hepinize iyi haftalar,

Sevgilerimle,

Mithat Mert ATAMAN

TOPLANTI NOTLARI :

Bu hafta konuşmacı konuğumuz , Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Birol Balaban fıtıklar ve tedavi yöntemleri hakkında sunum yaptı.

Konuşmacıdan notlar:

Fıtık bel ağrısı, gribal enfeksiyonlardan sonra en fazla ekonomik kayba sebep olan hastalıktır.

Bel ağrısının %80-90 oranında ağır tedavi gerekmeden iyileşmesi mümkündür. Tekrarlayan bel ağrıları önemlidir. %2-4 oranında cerrahi müdahale gerekmektedir. Ameliyat sonrası %15 oranında şikayetler devam etmektedir.

Konuşmacımız omurga anatomik yapısını görsellerle tanıttı. Bel fıtığı ile ilgili deformasyon resimleri gösterdi.

Beli zorlayan hareketler:

-Beli bükmeden öne eğilmek

-Ağır kaldırmak

-Kalçalar sabitken beli, gövdeyi döndürmek.

Disk yapısı ultrasound ile görülebilmektedir.

Yarı ortopedik yatakların tercih edilmesini, tamamen sert yatakların hatalı olduğunu söyledi. Koltuk arkasına yastık koymak uygun bir davranıştır. Oturmak omurgaya sanılandan daha fazla yük getirmektedir. Omurga için en uygun pozisyon yatar durum olmakla birlikte insan kemik kas yapısı uzun süre hareketsiz, yatar pozisyonda kalmaya uygun değildir ve başka hastalıkları tetikler.

Pek çok bel ağrısı/bel fıtığı konservatif tedavilerle giderilebilir. Cerrahi müdahale en son tercih edilecek tedavi olmalıdır.

‘Bel okulu’ eğitimleri ile kişilere bel ağrısı/bel fıtığı tedavisi öncesinde ve sonrasında vücudu doğru kullanma yöntemleri öğretilmektedir.



Diğer notlar:

Haftasonu, yeni üye uyum kampı yapılacak. Serhat Işık dostumuz katılacaktır.

Kayser Rotary Kulüp 18-23 yaş gençlere yönelik RYLA düzenlemektedir.

Rotary'nin 111. Yıl kutlama programını Samsun 19 Mayıs Rotary Kulüp Organize etmektedir.





Üçler Komitesi bu akşam eşli olarak toplanmıştır. Samimi sohbet ortamında, Rotary'de eşlerin önemi, giderek artan erkek eşler ve Rotary Vakfı konuları konuşulmuştur.

HAFTANIN ŞİİRİ

YALNIZLIK

*Yalnız kaldınız sanırsınız,
Biliyorum.
Yalnız bırakılmışsınız,
Ötesi yok.*

*Ötesi var:
Yalnızlık
Müziğin bile seni dinlemesidir.
Yalnızlık
İnsanın kendine mektup yazması
Ve dönüp-dönüp onu okuması
Yalnızlığın da ötesidir.*

Özdemir ASAF

ROTARY BİLGİLERİ KÖŞESİ

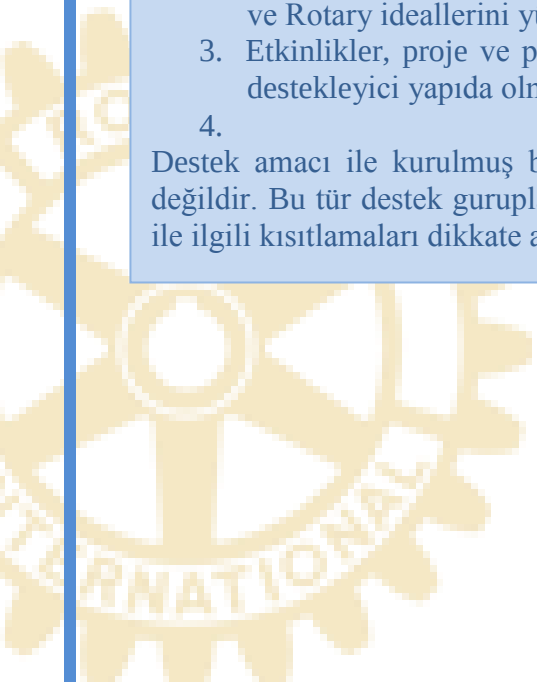
ROTARYEN YAKINLARI

Rotary kulüpleri ve Rotaryenler etkinliklerinin planlanmasında, üye eşleri ve aile bireylerini dikkate almalıdırlar. Bu kişiler, Rotary'nin hizmet amaçlarına ve dostlukların geliştirilmesine yarar ve katkı sağlarlar.

Kulüp etkinliklerinde birçok Rotary Kulübünün, Rotaryen eş ve yakınlarının oluşturduğu komite veya kuruluşların işbirliği ve desteğinden yararlanma ayrıcalığı bulunmaktadır. Aşağıda yazılı kurallar doğrultusunda Kulüplerin, Rotaryenlerin eşleri ve/veya aile fertlerinden oluşacak guruplara hamilik yapması teşvik edilmektedir;

1. Destek gurupları, komiteler veya organizasyonlar, sürekli olarak eşlerin ve/veya aile fertlerinin üye olduğu yerel Rotary kulüpleri ile ilişkili ve bağlantılı olmalıdır.
2. Organizasyonun amacı, Rotary etkinliklerini destekleme, üyeler arasında dostluğu artırma ve Rotary ideallerini yüceltme olmalıdır.
3. Etkinlikler, proje ve programlar, Rotary kulübünün hedefine ulaşması için tamamlayıcı ve destekleyici yapıda olmalıdır.
- 4.

Destek amacı ile kurulmuş bu tür gurup ve organizasyonların kulüpleriyle olan ilişkileri resmi değildir. Bu tür destek gurupları, 17. Bölümde yazılı Rotary'nin isim ve amblemlerinin kullanması ile ilgili kısıtlamaları dikkate almalıdırlar.



2430 Bölge
Federasyonu

2015-2016 DÖNEM OCAKBAŞI GRUPLARI

A.ATIF MEYDAN	SİBEL SÖNMEZ	ESRA AYKEN	SEFA BALOĞLU	ETHEM ÖZ	ZEYNEP ŞENGEL
HALUK GÜLEK	AHMET TUGAY	AHMET BEŞTAŞ	MÜFİT METİN	ÜMİT AKTUĞ	MEHMET SÜER
RENGİN ERDAL	ALİ KORKMAZ	İLKNUR ÖKÇÜN	KEREM KENT	ABİDİN KORKMAZ	SEDAT BOYACIOĞLU
CENGİZ TURGAY	OKTAY KAPTAN	ŞAMİL YETİŞ	KADER BİRBİL	FERHAT ÜN	FARUK TÜRKMEN
YASEMİN ARIKAN	TUĞRUL VELİDEDEOĞLU	TUBA GÜNEBAK	IŞIK YULUĞ	METİN AYÖZCAN	MUTLU D.ERDOĞAN
YASEMİN SERTCAN	ŞAHİN SAYGI	TUBA KILIÇARSLAN		ÖZLEM GÜLAY	UTKU ÖNSEL
					SEVİN G.KÖSE
					SERHAT IŞIK



Uluslararası Rotary
2430 Bölge
Federasyonu



- Led Ekranlar
- Değişken Trafik İşaretleri
- Tünel içi İletişim Sistemleri

Novalit Elektronik İletişim Danışmanlık
Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Erciyes İşyerleri Sitesi, 201.Cadde No:60
Macunköy, Yenimahalle, Ankara
Tel: 0312 3975767 Fax: 0312 3974080
www.novalit.com.tr

Rtn. Faruk TÜRKMEN



GRUP ŞİRKETLERİ

- *VOLVO Otomobil Bayiliği
- * ÖZSÜT & GUGUKLU REST.
- *Uzun Dönem Oto Kiralama
- *Tüm Sigorta Şirketleri Acenteliği
- *Her Marka Oto Lastik Satışı
- *Mimari Proje Ve Uygulama
- *Ahşap İmalatı

Konya Karayolu 8.Km No:160 Balgat/ANKARA
Tel: 0 312 284 61 10 Faks: 0 312 284 61 25
www.grupvolvo.com

Rtn. O. Müfit METİN



- ❖ Özel ve özgün çeşitleriyle, alışverişini eğlenceye dönüştüren rahat ortamıyla, her ziyaretinizde yeniden keşfedilir.
- ❖ Haftanın her günü buluşmak dileğiyle...

ODTÜ Kampüsü içindeki Alışveriş Merkezi
Ek Çarşı Binası Tel: 210 18 81
Hafta arası : 09:00 - 20:30
Cumartesi ve Pazar günleri: 10:00 - 19:30

Rtn. Sibel SÖNMEZ

ENKAR LTD.ŞTİ.

- Endüstriyel Yağ filitasyon sistemleri
- Tam sentetik makina yağlayıcıları
- İş Makinası & Forklift yedek parçaları

1201. sok (eski 30. Sok) No:7 Ostim/ANKARA
Tel: 0312 354 05 01 Faks: 0312 354 6719

Web: www.enkar.com.tr
E-mail: hqulek@enkar.com.tr

Rtn. Haluk GÜLEK



- Tüm sigorta şirketleri ile çalışabilme
- Yurt dışından özel projeler için sigorta teminatı oluşturma
- Yurt içi kasko, trafik, konut, işyeri, nakliye, inşaat all risk, sorumluluk, sağlık, emeklilik sigortaları satışı

Trend Sigorta Brokerlik A.S.

B.Esat Mah. Kahramankadın Sok. No: 1/1 GOP
Tel: 0312 4473435 Faks:0312 4473439
Web: www.trendbroker.com.tr
Email: mert.ataman@trendbroker.com.tr

Rtn. Mithat Mert ATAMAN