

Ankara Başkent Rotary Kulübü

HAFTALIK TOPLANTILARINDA ŞİİR OKUNAN KULÜP

BAŞKAN
ETHEM ÖZ
KLP. SEKRETERİ
KADER BİRBİL
ASBAŞKAN

A. ATIF MEYDAN

SAYMAN

FERHAT ÜN

GDB

MERT ATAMAN

11.GRUP GUVERNÖR YRD.

EVREN KARAHAHMET

KULÜP YÖNETİMİ KOM. BŞK.

HALUK GÜLEK

ÜYELİK KOM. BŞK.

MEHMET SÜER

HİZMET PROJELERİ KOM. BŞK.

AHMET TUGAY

HALKLA İLİŞKİLER KOM. BŞK.

TUBA GÜNEBAK

ULUSLARARASI İLİŞKİLER VE

ROTARY VAKFI KOM. BŞK.

ESRA AYKEN

MESLEK HİZMETLERİ KOM. BŞK.

ABDİN KORKMAZ

GENÇLİK HİZMETLERİ KOM. BŞK.

ZEYNEP ŞENGEL

BÜLTEN KOM. BŞK.

SERHAT IŞIK

Bülten No: 12

Toplantı tarihi: 11/10/2016
www.baskentrotary.org

Kuruluş Tarihi 16 ARALIK 1991
Charter Tarihi 24 HAZİRAN 1993
E-posta : oz_ethem@yahoo.com



Dönem Guvernörü
Güner İNCİ - Nagihan



Dönem Başkanı
Ethem ÖZ - Zeynep

TOPLANTI YERİMİZ
ESAT CADDESİ NO: 32

NEVA PALAS OTELİ
HER SALI 12.00 -14.00

TOPLANTI TARİHİ : 11/10/2016 Salı – 12:30 Neva Palas **TOPLANTI NUMARASI:** 1184/12

ONUR KONUĞU / KONUŞMACI: NSC Kliniği Uzmanı Pınar İba

KONU: Sorunlu ve Diyabetli Ayak Bakımı

MİSAFİRLER:

İLK GELEN ÜYEMİZ: Şahin Saygı

MAZERETLİ ÜYELER: Gelemeyen Dostlarımız

GELECEK TOPLANTI: 18/10/2016 saat: 12:30 Neva Palas

ONUR KONUĞU/KONUŞMACI: Prof. Dr. Deniz Demiryürek

KONU: İkinci Beynimiz

MUTLU GÜNLER: 13 Ekim Rtn. Kerem Kent eşi Kübra 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: 34
Onur Üyesi: 1
Paul Harris Dostu: 25
Benefactor: 3

Bu bülten Ankara Başkent Rotary Kulübü Derneği üyeleri içindir. Üyelerin bilgilendirilmesi amaçlı olup ticari bir amacı yoktur. Herhangi bir şekilde başka amaç ile kullanılamaz.

BAŞKAN MEKTUBU :

9 Ekim 2016 pazar günü Kulübümüz “Şiddet Gören Kadınlar ve Çocuklar” yararına 5. defa “2. EL Pazarı”nı gerçekleştirdi. Rengin Başkanımıyla başlayan, Metin, Sibel ve Mert Başkanlarımla süren bu gelir getirici en büyük projemizin artık geleneksel bir nitelik kazandığına ve ileriki yıllarda da sürdürüleceğine inanıyorum. Üye Dostlarımla katılımı oldukça yüksekti. (28 üyemiz) Ayrıca, aile bireylerimizin de katılımı çok mutlu ediciydi. Herkes canla başla çalıştı, bunu yaparken hep beraber olmanın keyfini yaşadı ve ihtiyacı olan insanlara yardım edebilecek olmanın mutluluğunu hissetti. Üyelerimize, eşlerimize ve çocuklarımıza çok teşekkür ediyorum. Bunun yanı sıra kalabalık bir grup olarak bizlere yardım eden Rotaractlarımıza, etkinliğimize gelememekle beraber maddi desteklerini veren Dostlarımıza, eşya vererek pazarımızın zenginliğine katkı sağlayan Kastamonu, Sinop, Çayyolu, Kocatepe ve Adıyaman Nemrut Rotary Kulüplerine, bizzat gelerek bizleri sevindiren Çayyolu, Tandoğan ve Oran Rotary Kulüplerine de şükranlarımı sunuyorum.



Bu haftaki toplantımızda ana başlıklar halinde şu konulara değindim,

- Kulübümüz web sitesinin güncellenmesinin yapıldığını bir kez daha duyurarak Haluk Başkanımıza teşekkür ettim.
- Rotaractlarımızın dönemin ilk toplantısını bu Cuma akşamı (14.10.2016) Neva Palas'da saat 19:30'da yapacaklarını duyurdum. Rotaractlarımızın toplantısına Sibel, Atif ve Işık Dostlarım katılacak. Kulübümüzü temsil edecek bu Dostlarıma çok teşekkür ediyorum.
- 20-23 Ekim günleri arasında Gazi Rotary Kulübünün Midi Otel'de düzenleyeceği RYLA hakkında bilgi verdim. Ahmet Tugay Dostum bursiyerlerimizle görüşecek, eğer onlardan istekli çıkmaz ise Sibel Dostumun önerisini değerlendireceğiz.
- Bu yılki Cumhuriyet Balosu düzenlenmesi görevinin Ulus Rotary Kulübüne verildiği, Balo'nun 30 Ekim Pazar akşamı Meyra Palas'da yapılacağı, onur konuğu ve konuşmacının eski Anayasa Mahkemesi Başkanı Yekta Güngör Özden olduğu anlattım. Balo'ya katılım kişi başı 150-TL'dir. Dostlarımla geri dönüşlerini bekliyorum.
- Kulübümüzün burslar hakkındaki ilkelerinin belirlenmesi için görüşlerinize ihtiyaç duyduğumuzu hatırlattım.
- 25. Yıl Kuruluş Balomuzu düzenleme Çalışma Grubumuzun çalışmalarına başladığını söyledim. Balomuzun 17 Aralık Cumartesi günü yapılması planlanıyor. Lütfen şimdiden o gününüzü Balo için kapatınız.

Sevgili Dostlarım,

Toplantımızda yukarıdaki hususlarda bilgi vermemi takiben Onur Konuğumuz ve Konuşmacımız NSC Kliniği uzmanı Sayın Pınar İba bizimle “Sorunlu ve Diyabetik Ayak Bakımı” konusunda gayet ilginç ve bilgilendirici bir sohbet yaptı. İlgiyle dinledik ve konuya katıldık.

Esra Ayken Dostumuzun “Akıllı Telefonlarda Fotoğraf Uygulamaları” kapsamında yaptığı önerisi çerçevesinde 2 haftalık süre içinde bizlerin çektiği fotoğrafları (Konular; kendimizin öz çekimi veya yemek fotoğrafları) seçici jüri başkanı Esra Ayken Dostumuza gönderme işlemi sürmektedir. 1 hafta geçti. 18 Ekim toplantımızda sonuçlar duyurulur.

Sevgili Dostlarım,

Bir sonraki toplantımız olan 18 Ekim Salı öğlen tekrar beraber olmak isteğiyle sizlere sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı bir hafta diliyorum. Hepinizi sevgiyle kucaklarım.

Ethem Öz

TOPLANTI NOTLARI :

20-23 Ekim günleri arasında Gazi Rotary Kulübünün Midi Otel'de düzenleyeceği RYLA hakkında bilgi paylaşımı yapıldı. Cumhuriyet Balosu 30 Ekim Pazar akşamı Meyra Palas'da yapılacak olup onur konuğu ve konuşmacı eski Anayasa Mahkemesi Başkanı Yekta Güngör Özden olacaktır. Balo'ya katılım kişi başı 150-TL'dir. Kulübümüzün burslar hakkındaki ilkelerinin belirlenmesi için mail ile geri dönüşleri Başkanımız beklemektedir.



Onur Konuğumuz ve Konuşmacımız NSC Kliniği uzmanı Sayın Pınar İba bize "Sorunlu ve Diyabetik Ayak Bakımı" konusunda bilgi verdi. İnsanların ayak, ayak bileği ve çevresinde oluşan sağlık problemlerini teşhis ve tedavi eden bilim dalı Podoloji'dir. Podoloji'ye fonetik olarak benzeyen "pedoloji = toprak bilimi", "patoloji = hastalık bilimi", "pedagoji = çocuklarda eğitim ve bilim" anlamına geliyor hatırlatmak istedim. Genel olarak Podoloji adı altında "Ayak Sağlığı Merkezlerinde", hijyenik ve sağlıklı ortamda modern teknolojinin getirdiği yeniliklerle hızlı ve konforlu bakım anlayışıyla verilen hizmetler şu şekilde sıralanabilir:

- Batık Tırnak Bakımı
- Kalınlaşmış Tırnak Bakımı
- Nasır Bakımı
- Deforme ve Mantar Tırnak Bakımı
- Deri Deformasyon, Sertleşme ve Keratinizasyon Bakımları
- Çatlak Topuk Bakımları
- Diyabetik Ayak Bakımı
- Terleyen Ayak Bakımları

Sağlıklı ayaklar için neler yapılabilir?

- Yumuşak materyalden yapılmış ayakkabılar kullanmaya çalışın. Bunların içerisinde en iyisi deridir; esnekliği ayağa gelecek basınç ve sürtünmeyi önleme konusunda öncelikli yardımcınız olacaktır.
- Seçtiğiniz ayakkabının topuk ve bas parmak altındaki bölgelerinin yastıklı olmasına çalışın. Bu, ayağınızın doğal bir pozisyonda kalmasını sağladığından yararlıdır.
- Parmak bölgesi geniş ve yuvarlak olan ayakkabılar seçtiğiniz takdirde parmaklarınıza bol yer kalacağı için parmak arasında nasır oluşması da önlenir.
- 6 santimetreden fazla topuklu ayakkabılardan kaçınınız.
- Ayakkabınızın ek yerleriyle dış sinir dikişlerinin iyi olmasına özen gösterin.
- Nasıra meyilliyseiz özellikle dar burunlu ayakkabılar basta olmak üzere, insan ayağının doğasına aykırı modelleri kullanmayın.
- Düzenli olarak ayak bakımı yaptırın.
- Ayaklarınızı mutlaka iyi kurulaşın, ayaklarınız ıslak iken doğrudan çorap giymeyin.
- Evde mümkün olduğu kadar yalın ayak dolaşın. Spor salonları, sauna gibi topluma açık yerlerde yalın ayak yere basmamaya özen gösterin. Böyle yerlerde mutlaka terlik kullanın.
- Hiç kimse ile ortak havlu, çorap, ayakkabı kullanmayın. (İkinci el pazarımızda ikinci el ayakkabı standını bir gözden mi geçirek.)

2016-2017 DÖNEM OCAKBAŞI GRUPLARI

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



- 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



- ❖ Özel ve özgün çeşitleriyle, alışverişi 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



- 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.Ş.

B.Esat Mah. Kahraramankadın 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



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

ENKAR LTD.ŞTİ.

- Endüstriyel Yağ filtrasyon 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: hgulek@enkar.com.tr

Rtn. Haluk GÜLEK



- Altın
- Pırlanta
- Saat

Ece kuyumculuk – Sefa Baloğlu

Anafartalar Cad. No:20/A-1 Ulus
Tel: 0312 3109929 – 3108949
www.ecekuyumcu.com
info@ecekuyumcu.com

Rtn. Sefa BALOĞLU