



UR Başkanı
Gordon McNally & Heather



UR 2430. Bölge Guvernörü
Teoman Kaynar & Merve



21. Grup Kulüplerden Sorumlu
Guvernör Yrd. Uğur Dizer & Fatoş



Kaleiçi RK 2023-2024 DB.
Nassif Hamati & Nilgün



Rtn. Gordon McNally Uluslararası Rotary Başkanı
Rtn. Teoman Kaynar 2430. Bölge Guvernörü
Rtn. Uğur Dizer 2430. Bölge 21. Grup Kulüplerden Sorumlu Guvernör Yrd.

Yönetim Kurulu:

Rtn. Nassif HAMATİ 2023-2024 Dönem Başkanı
Rtn. M. Seçkin ARKAN As Başkan
Rtn. Cem SEZER Genel Sekreter
Rtn. Ç. Tuğçe K. TOSUN Sayman
Rtn. Erdal KILIÇ Üye

Komite Başkanları:

GDB Mehmet Ali Selekt Rotary Vakfı Komite Bşk.
GDB Demet Akyelli Kurumsal İletişim Komite Bşk.
GDB Hilmi Ünsal Üyelik Komite Bşk.
Rtn. M. Seçkin Arkan Uzun Dönem Değişim ve Yeni Yönetim Yaklaşımları Komite Bşk.
GDB Selma Demir Tekinalp Hizmet Projeleri Komite Bşk.
Rtn. Cemal Candan Yekmep Komite Bşk.
Rtn. Cem Sezer Kültür ve Turizm Komite Bşk.
Rtn. Olcay Okutan Kitap Kulübü Komite Bşk.
GDB Ersin Lüleci Kulüp Eğitim Lideri
Rtn. Merih Kadioğlu Meslek Tanıtım Komite Bşk.
GDB Argun Şahin Tenis Turnuvası Komite Bşk.

Kuruluş Tarihi : 05.07.1991
Charter Tarihi: 20.12.1993
Top. Günü: Çarşamba
Top. Saati : 12:30-14:00
Toplantı Yeri: Arzum Döner
Toplantı No : 1561/15
Toplantı Tarihi: 15.11.2023
Bülten No: 2023-15



Kulübümüzün önümüzdeki haftaki toplantısının konuşmacısı ve konusu

19 Kasım 2023 Pazar günü ailelerimizle birlikte Geyikbayırı Alpstar Restaurantta kahvaltı yapılacaktır.

Kulüp & Bölge Haberleri – Duyurular

- Kasım ayı Rotary’de “ **Rotary Vakfı Ayı**”dır.

(*) Bültenimize ve Kulübümüzün Tüm etkinliklerine web sitemiz www.kaleici-rotary.org.tr adresinden takip edebilirsiniz.

Toplantı Notları

Değerli Rotary Ailem,

15 Kasım 2023 Çarşamba günü yaptığımız haftalık toplantımızda, Onur Konuğumuz Falez Rotary Kulübü Dönem Başkanı, Dyt. Cansev PİLAVCI, “ Sağlıklı Beslenme ve Detox “ konulu sunumunu yaptı.

Sayın Cansev Pilavcı; Sağlık; herhangi bir hastalık ve güçsüzlük halinin olmaması ve bedenen, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma durumudur. Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi **olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak** için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenen bireyler, Sağlam bir görünüme sahip olurlar.

Hareketli ve dikkatli bakışlar, Pürüzsüz, hafif nemli ve hafif pembe bir cilt, Canlı ve parlak saçlar, Kuvvetli, normal kaslar ve düzgün, iyi gelişimli kol ve bacaklar, Sık sık baş ağrısından şikayet etmeyen, iştahlı, çalışmaya istekli kişilik, Vücut ağırlığı, boy uzunluğuna ve yaşına göre orantılı vücut, Zihinsel ruhsal ve sosyal gelişimi normal kişilerdir.

Yetersiz-dengesiz beslenen bireyler; Hareketleri ağır ve isteksiz, Sağlıksız genel görünüş, Pürüzlü, kuru cilt yapısı, Şişman veya zayıf vücut yapısı, Sık sık baş ağrısından şikayet eden bireyler olur.

Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı hastalık riskleri; Obezite, malnütrisyon, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, böbrek hastalıkları, eklem ve kemik hastalıkları olur.

Bir günde gereksiniminiz olan besinleri; sabah, öğle ve akşam olduğunu, ikindi ve gece ara öğünler olacağını belirtti. Kahvaltının en önemli öğün olduğunu, metabolizmayı hızlandığını, kalp krizi riskini azalttığını, hafızayı güçlendirip, konsantrasyonu artırdığını, diyabetten korumaya yardımcı olduğunu ve gün boyu enerji verdiğini söyledi. Ara öğünler ile artan enerji gereksinimini karşılanacağını, haftada en az 2 kez balık tüketilmesini, kemik sağlığımız için, günde en az 2 su bardağı süt veya 2 su bardağı yoğurt veya 1 porsiyon peynir tüketerek kalsiyum ihtiyacının alınmasını belirtti. Yetişkin bir bireyin günde ortalama 2-3 lt. arasında su tüketmesi gerektiğini, tuz, sodyum, salamura ve tütsülenmiş yiyecekler, hazır çorba ve bulyonlar mümkün olduğu kadar az miktarda tüketilmelidir. Haftada 3-4 gün en az 30-45 dakika arasında tempolu yürüyüş yapılması gerektiğini söyledi.

Sayın Cansev PİLAVCI’ya verdikleri değerli bilgiler için teşekkür ederiz.

Rotaryen Sevgi ve saygılarımla,

Nassif HAMATİ
Kaleiçi Rotary Kulübü
2023-2024 Dönem Başkanı







Rotary'de Dörtlü Özdenetim:

"Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:

- 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?"

Rotary 7 Odak Noktamız:

- Barış ve Anlaşmazlıkları Önleme-Çözme
- Hastalıkları Önleme ve Tedavi
- Temiz Su ve Hijyen
- Anne ve Çocuk Sağlığı
- Temel Eğitim ve Okuryazarlık
- Ekonomik ve Toplumsal Gelişim
- Çevreyi Desteklemek

Yararlı Linkler:

www.rotary2430.org.tr

www.my.rotary.org

www.kaleici-rotary.org.tr

www.instagram.com/kaleicirotarykulubu/