



KURULUŞ 24.01.2001

CHARTER 23.05.2002

GÜNDOĞDU ROTARY KULÜBÜ



BÜLTEN NO : 499

ULUSLARARASI ROTARY
BAŞKANI
KALYAN BANERJEE

2440.BÖLGE GUVERNÖRÜ
AHMET GÜRMERİÇ

7.GRUP GUVERNÖR
YARDIMCISI
FERSAN İŞBİTİREN

KULÜP BAŞKANI
S.MERAL ÇAPA

AS BAŞKAN
BEGÜM ŞANLI

KULÜP SEKRETERİ
K.BANU ŞAHİNOĞLU

SAYMAN
NEJAT TEZOL

HALKLA İLİŞKİLER
KOMİTESİ
REYHAN ÖZLEN
GDB. HANDE ARSLANALP
ERCAN ÇELİKKAYA
KIVANÇ KOCAKIRAN
TAYFUR YAĞCI

STRATEJİ PLANLAMA
KOMİTESİ
GDB. NECDET GÜNDOĞDU
GDB. TANKUT KARABACAK
GDB. GÜLFEM PERÇİN
GDB. M. ALİ USMEN
RUHİ USLU

ROTARY VAKFI
KOMİTESİ
AYDA ÖZEREN
GDB. AYLİN OLUT
KEREM ENGİN
AYSUN GÖRGÜN
NURİ EREL
SELMAN UYSAL
S. GÜNŞİL OKTAY

ÜYELİK KOMİTESİ
GDB. GÜLFEM PERÇİN
GDB. İNCİ TOKATLIOĞLU
GDB. ÖZGÜR ARKUN
GDB. M.ALİ USMEN
GDB. NECDET GÜNDOĞDU

GEÇMİŞ DÖNEM
BAŞKANLARI

2001-2002

NECDET GÜNDOĞDU

2002-2003

COŞKUN ERENAY

2003-2004

HANDE ARSLANALP

2004-2005

İNCİ TOKATLIOĞLU

2005-2006

ÖZGÜR ARKUN

2006-2007

YÜCEL ÖZTÜRK

2007-2008

AYLİN OLUT

2008-2009

TANKUT KARABACAK

2009-2010

GÜLFEM PERÇİN

2010-2011

M.ALİ USMEN



İnsanlığı İçinizdeki Güçle Kucaklayın

HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ

GDB. COŞKUN ERENAY

MERT MACİT

MİNE POROY

DİDEM DERELİ

OĞUZ ÖZGİLLER

ALPER ÖZMIZIRAK

EYYÜP ALPAY

MEHMET GÜREL

MUTLU GÜNLERİMİZ EYLÜL



Yeni Nesiller Ayı

01 Eylül Meral Çapa D.G.

05 Eylül Kıvanç Kocakıran D.G.

08 Eylül Coşkun&Aynur Erenay E.Y.

11 Eylül Nuri-Özlem Erel E.Y.

13 Eylül Yeşim Uslu Güney (Ruhi Kızı) D.G.

16 Eylül Berk Tezol (Nejat Oğlu) D.G.

20 Eylül Tankut&Ebru Karabacak E.Y.

22 Eylül Gaye Usmen (Ali Eşi) D.G.

26 Eylül Oğuz Özgiller D.G.

01 Eylül Dünya Barış Günü

29 Eylül Gaziler Günü

25 Eylül Yangından Korunma Haftası (İtfaiyecilik Haftası)

26 Eylül Türk Dil Bayramı

27 Eylül Dünya Turizm Günü

GEÇEN HAFTA

TOPLANTI NO: 499

TOPLANTI TARİHİ: 22.09.2011

TOPLANTI YERİ : Swiss Otel

KONU: Hastalıkların Psikolojik Durumumuz
ile İlişkisi

KONUK: Psikolog Pınar Özgüner

GELECEK HAFTA

TOPLANTI NO: 500

TOPLANTI TARİHİ: 04.10.2011

TOPLANTI YERİ: Swiss Otel

KONU: Üye Kabul Töreni

KONUK: Eşli Toplantı



En iyi bireyler, kendilerinden çok, ait oldukları toplumu düşünen, onun varlığının ve mutluluğunun korunmasına yaşamını adayan insanlardır

Mustafa Kemal Atatürk

BAŞKAN MEKTUBU



Sevgili Rotary Ailem,

Dönemimizin 12. , kulübümüzün 499. toplantısını Psikolog Pınar Özgüner ile birlikte gerçekleştirdik. Organik hastalıkların psikolojik durumumuz ile ilişkisi konusunu bizlerle paylaşan Pınar Özgüner, stresin hayatımızda ne gibi problemler doğurduğunu, hastalıkların oluşmasında yüzdesel oranla bakıldığında %52 stres ve mental hastalıklar,%28 kanser olduğunu paylaştı. Stresin

vücudumuza getirdiği zarar gerçekten çok büyük bir oran. Stresli bir durumla karşılaştığımızda vücudumuzun adrenalin ve kortizol hormonları salgılamakta olduğunu anlatan Pınar Özgüner strese karşı vücudumuzun verdiği tepkilerinde kan akımının, tükürüğün, solunum sayısının arttığını, göz bebeklerimizin büyüdüğünü, depolanmış yağ ve şekerin kana karıştığı konusuna da değindi. Neden stres oluyoruz sorusuna ise; buradayız ama orada olmaz istiyoruz yada şimdi zamandayız ama gelecekte bir yerde yada durumda olmak istiyoruz. Yada şimdiki anı yaşıyoruz ama sürekli geçmişini düşünüyoruz diye cevap verdi. Yani kısaca, anı yaşayamıyoruz ve kendi kendimizi strese sokup, vücudumuza zarar veriyoruz. Yapmamız gereken ve stresle dost olmak için düzenli egzersiz,sağlıklı beslenmek,oyun,hobi ve eğlenceye zaman ayırmak,zamanı yönetmek,olumlu düşünme, hoşgörülü ve esnek olmak, hayır demeyi bilmek önerilerinde bulundu. Sözlerini ise Hawai Tekniği olan sihirli sözlerle bitirdi. Seni seviyorum-Teşekkür ederim-Özür dilerim-Lütfen beni affet Psikolog Pınar'ın söylemiş olduğu önerileri ve sihirli sözleri kullanalım. Belki stresten biraz olsun uzaklaşmış oluruz.

Stressiz güzel ve mutlu bir hafta sonu dileklerle.

Başkan

S. Meral ÇAPA

DÖRTLÜ DENEY

- Rotaryenlerin en çok kullandıkları, söyledikleri ve basılı olarak işyerlerinde bulundurmaktan hoşlandıkları bir iş ahlakı dünya kuralı vardır ki buna "4 - Way Test", yani "DÖRTLÜ DENEY" diyoruz. Bu dörtlü deney kuralı ilk olarak 1932 yılında Herbert J. Taylor tarafından, başına getirildiği iflas aşamasındaki Chicago Alimünyum Şirketi başkanlığına geldiğinde söylenmiştir. Taylor, öncelikli mali güçlükler içerisinde kıvranan ve çökme noktasına gelmiş bu şirketi kurtarmak için bir yoi arayışına girdiğinde, tüm çalışanlara kılavuzluk edecek bir öneriler dizisi yazdı. Çalışan kişilerin iş ve meslek yaşamlarında uygulamalarını istediği bu 24 kelimelik iş ve ahlakı prensibi gerçekte bir mucize yarattı ve bu basit iş ahlakı prensibi ve felsefesinin her yerde uygulanabilir nitelikte olduğu anlaşıldı. Bu "Dörtlü Deney", şirketin satışlarında, üretiminde, reklamlarında ve alıcı, satıcı gibi tüm ilişkilerinde yol gösterici bir rehber oldu ve sonuçta şirketin kurtulmasının bu basit felsefesinin uygulanması sonucu gerçekleştiği düşünöldü.
- Herb Taylor 1954- 1955 döneminde Uluslararası Rotary başkanı oldu, ama 1943 yılında ortaya çıkardığı bu "Dörtlü Deney" dünya üzerinde yüzden fazla değişik dile çevrildi ve binlerce değişik şekil ve biçimde yayınlandı. Dörtlü deney ile verilmek istenen mesaj dünyadaki tüm Rotaryenler tarafından iyice bilinmeli ve uygulanmalıdır. Şöyle ki:
 - "Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:
 - 1) GERÇEĞE UYGUN MU?
 - 2) İLGİLİLERİN TUMU İÇİN ADİL Mİ?
 - 3) İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLARI SAĞ LIYACAK MI?
 - 4) İLGİLİLERİN TUMU İÇİN YARARLI MI?"

Sevgili Gaye geçmiş olsun. En kısa zamanda sağlığına kavuşmanı diliyoruz.



- 04/10/2011 Salı saat 19.30 da Swiss Oteldeyiz. Eşli olarak. 500. toplantımızı ve yeni adayımız Oya Ertuğrul'un üyeliğe kabul tmrenini yapacağız.
 - 16/10/2011 Pazar saat 15.00'den sonra Reyhan Özlen ocakbaşı. Hepimiz davetliyiz.
 - 20/10/2011 Perşembe Swiss otel de Rtn Kerem Engin in Firmasının Sponsor luğunda yapacağımız ortak toplantımız var. Konu: Avrupa Birliği Dış Yardımları ve Ülkemizde Mevcut Diğer Uluslar arası Finans Kaynakları ve Bunlara Ulaşım Yolları Semineri Erkan Kahraman verecek
 - Vakıf semineri katılım formlarını bekliyoruz.
- Vakıf Semineri Banka Hesap Bilgileri:
Teb Gündoğdu şb. IBAN:TR77 0003 2000 0000 0005 0348 65

AİDAT HESABIMIZ

TEB Bank A.Ş. Gündoğdu Şubesi

TR81 0003 2000 0690 0000 3346 11



SONBAHARDA SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN

Sonbahar hastalıkları denilince akla ilk olarak bu mevsimde iklimsel, sosyal ve fiziksel değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan veya sıklığı artan hastalıklar gelir. Bunların çoğunluğu enfeksiyon hastalıkları, yani mikrobik hastalıklardır. Sonbaharda havanın soğuması, hava kirliliğinin artması, toplu ve sıkışık ortamlarda yaşam, okulların açılması ile özellikle çocukların rezervuar olduğu soğuk algınlığının sürekli bulaşması bu hastalıkların oranını artırır.

Vücudumuzun direncini kıran birçok değişiklik de bu artışa katkıda bulunur. Güneş ışınlarından daha az yararlanıyoruz, fiziksel stres sıcak havalara göre daha fazladır, cilt soğuğa bağlı olarak kurur ve bütünlüğü kolayca bozularak enfeksiyon ve alerjik reaksiyonlara eğilimi artar, burun ve ağız içini döşeyen mukoza dediğimiz dokuların soğukla kuruması ve koruyucu mekanizmaların iyi çalışmaması mikropların vücuda kolayca girişine neden olur, beslenmede daha ağır ve sağlıksız besinlere yönelinir, hareketsizlik artar ve metabolizma kötü yönde etkilenir.

Sonbaharda görülen hastalıklar

Sonbaharda sıklığı artan enfeksiyon hastalıkları soğuk algınlığı, nezle, grip (influenza), tonsillit (bademcik iltihabı), farenjit (boğaz iltihabı), larenjit (ses telleri bölgesi olan larenksin iltihabı), sinüzit, otitis media (orta kulak iltihabı) bronşit ve pnomoni'dir (zatürree).



SEVGİLİ ROTARY AİLEM,
07.07.2011 TARİHLİ TOPLANTIMIZDA, YAPILAN ÇEKİLİŞ SONUCUNDA,
OCAKBAŞI GRUPLARI AŞAĞIDAKİ GİBİDİR.

1. GRUP

Günşıl Oktay
Mert Macit
İnci Tokathoğlu
Gülfem Perçin

4. GRUP

Alper Özmızırak
Eyyüp Alpay
Hande Arslanalp
Ali Üsmen

2. GRUP

Mehmet Gürel
Özgür Arkun
Selman Uysal
Reyhan Özlen

5. GRUP

Mine Poroy
Nejat Tezol
Ruhi Uslu
Ayda Özeren
Didem Dinçer

3. GRUP

Kerem Engin
Necdet Gündoğdu
Nuri Erel
Begüm Şanlı
Aylin Olut

6. GRUP

Kıvanç Kocakıran
Tankut Karabacak
Tayfur Yağcı
Coşkun Erenay

7. GRUP

Oğuz Özgiller
Ercan Çelikkaya
Banu Şahinoğlu
Aysun Görgün



İLK GELEN ÜYEMİZ

Necdet Gündoğdu



KONUŞMACI

Pınar Özgüner

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ

M.Ali Usmen

Aylin Olut

Coşkun Erenay

Aysun Uğur Görün

Mert Macit

Alper Özmızırak

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ

Gülfem Perçin

İnci Tokathoğlu

Mehmet Gürel

Mine Poroy

Tankut Karabacak

Oğuz Özgiller

Didem Dereli

Hande Arslanalp

Özgür Arkun



KATILIM %70





GÜNDOĞDU ROTARY KULÜBÜ





TELEFON ZİNCİRİ

