



DENİZLİ ROTARY KULÜBÜ

EYLÜL AYI BÜLTEN



Dörtlü Öz Denetimimiz;

Düşündüklerimiz,
Söylediklerimiz,
Yaptıklarımız,

Gerçeğe UYGUN MU?

İlgililerin tümü için ADİL Mİ?

İyi niyet ve daha iyi dostluklar SAĞLAYACAK MI?

İlgililerin tümü için YARARLI MI?

7 Öncelikli Alan;



Barış ve anlaşmazlıkların çözümü



Hastalıkların önlenmesi ve tedavisi



Temiz su ve hijyen



Anne ve çocuk sağlığı



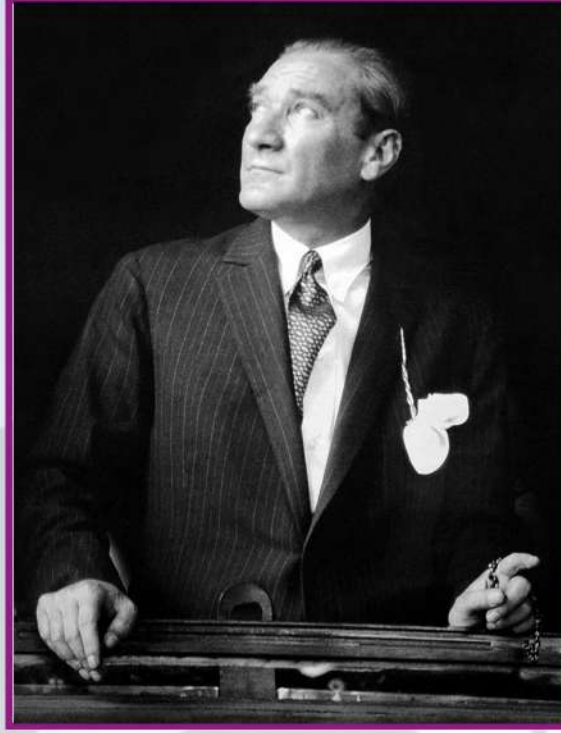
Temel eğitim ve okuryazarlık



Ekonomik ve toplumsal kalkınma



Çevrenin korunması



Umutsuz durumlar yoktur. Umutsuz insanlar vardır. Ben hiçbir zaman umudumu yitirmedim.

Mustafa Kemal Atatürk



2023 - 2024 UR Başkanı
Gordon R. McNally



2023 - 2024 UR 2440. Bölge
Guvernörü Ayda Özeren

DENİZLİ ROTARY KULÜBÜ 2022-2023 DÖNEMİ YÖNETİM KURULU VE KOMİTELER

YÖNETİM KOMİTESİ

Başkan : Mustafa ÖZCAN
Geçmiş Dönem Başkanı : Sidar Anıl ÖZALP
Gelecek Dönem Başkanı : Ozan DEMİRER
Sekreter : Selin Tuna ŞENMAN
Sayman : Atila YAYLAGÜLÜ
Üye : Eda ÜNLÜ
Üye : Emrah KISMETLİ
Yedek Üye : Çağrı AYTEN

ROTARY VAKFI KOMİTESİ

Başkan : Selin ŞENMAN
Üyeler : Eda ÜNLÜ, Berin SOYLU

KURUMSAL İLETİŞİM KOMİTESİ

Başkan : Çağrı AYTEN
Üyeler : Sidar Anıl ÖZALP, Selin Tuna ŞENMAN

ÜYELİK KOMİTESİ

Başkan : Eda ÜNLÜ
Üyeler : Berin SOYLU, Onur AYSU, Mehmet Ali BAYRAKTAR, Ozan DEMİRER, Gizem ÖZKAN

HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ

Başkan : Emrah KISMETLİ
Üyeler : Mehmet Ali BAYRAKTAR, İzzet ÖZER

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ, KADIN VE ÇOCUK HAKLARI KOMİTESİ

Başkan : Eda ÜNLÜ
Üyeler : Yasemin NAYIR, Emrah KISMETLİ

SÜRDÜRÜLEBİLİR DÜNYA KOMİTESİ

Başkan : Yasemin NAYIR
Üyeler : Sidar Anıl ÖZALP, Uğur KARA

GERÇEK GIDA KOMİTESİ

Başkan : Atila YAYLAGÜLÜ
Üyeler : Uğur KARA, Yasemin NAYIR

GENÇ KUŞAKLAR KOMİTESİ

Başkan : Ozan DEMİRER
Üyeler : Mehmet ÇAKMAK, Çağrı AYTEN

SOSYAL ETKİNLİKLER KOMİTESİ

Başkan : Mehmet ÇAKMAK
Üyeler : Onur AYSU, Asil TÜRK

AFET VE BARINAK KOMİTESİ

Başkan : Sidar Anıl ÖZALP
Üyeler : Mehmet ÇAKMAK, Emrah KISMETLİ

TOPLUMSAL ALGI - İMAJ KOMİTESİ

Başkan : Asil TÜRK
Üyeler : Barbaros KON, Sidar Anıl ÖZALP

CUMHURİYET KAZANIMLARI KOMİTESİ

Başkan : Ozan DEMİRER
Üyeler : Berin SOYLU, Sidar Anıl ÖZALP

Temmuz Ayında Denizli Rotary Kulübü

Etkinlik Tarihi	Yeri	Etkinlik - Ziyaret Konusu
4 Eylül 2023	North Point Otel	Toplantı
12 Eylül 2023	Bozkurt Belediyesi	Bozkurt Belediye Başkanı Ziyareti
12 Eylül 2023	North Point Otel	Denizli Kulüpleri Ortak Toplantı Dünya Okur Yazarlık Günü
18 Eylül 2023	North Point Otel	Rtn. Çağrı AYTEN “Sosyal Medya ve Kişisel Marka Oluşturma” Konulu Sunum

4 Eylül 2023 - Toplantı



North Point Otel'de gerçekleştirdiğimiz toplantıda, toplumumuzun ihtiyaçlarına yönelik gerçekleştireceğimiz projeler üzerine konuştuk.



12 Eylül 2023 - Bozkurt Belediye Başkanı Ziyareti



Bozkurt Belediyesi ile “Çocuklara Ücretsiz HPV Aşısı Uygulaması ve HPV Farkındalık Projesi” doğrultusunda bir görüşme gerçekleştirdik. Bozkurt Belediye Başkanı Sn. Birsen Çelik ile Dönem Başkanımız Rtn. Mustafa Özcan ve 2440. Bölge Guvernör Yardımcısı Rtn. Sidar Anıl Özalp ile yapılan toplantıda ilçedeki çocuklara ücretsiz HPV aşısı uygulanması ve HPV hakkında bilgilendirme toplantısı yapılmasına karar verildi

12 Eylül 2023 - Denizli Kulüpleri Ortak Toplantı



North Point Otel’de düzenlenen toplantıda, Pamukkale Rotary Kulübü’nün 8 Eylül Dünya Okuryazarlık Günü için davet ettiği editör yazar Ece Özbaş’ın okuryazarlık üzerine yaptığı ilham verici konuşmayı dinledik. Özbaş, okuryazarlığın sadece okuma yazma becerisi değil, aynı zamanda hayatın her alanında eleştirel düşünme ve yaratıcılık gerektiren bir yetkinlik olduğunu vurguladı.



18 Eylül 2023 - Sosyal Medya ve Kişisel Marka Oluşturma Konulu Sunum



North Point Otel'de Denizli Rotaract Kulübü'nün de katılımıyla gerçekleştirdiğimiz toplantımızda kulüp üyemiz Rotaryen Çağrı Ayten, sosyal medya ve kişisel marka oluşturma konulu bir sunum yaptı. Sunumda, sosyal medyada nasıl etkili bir şekilde iletişim kurabileceğimiz ve kendimizi nasıl tanıtabileceğimiz hakkında ipuçları ve örnekleri paylaştı.



MEYVE SAĞLIKLI MI?

- Çoğu kişi buna düşünmeden EVET cevabını verecektir. Ancak bu durum bu kadar basit mi?

- Bütün meyveler aynı değildir, bazıları diğerinden daha tatlıdır.

- Bütün meyveler 2 basit şeker içerir: Glikoz ve Fruktoz (tıpkı sofras şekeri veya bal gibi)

- Daha fazla fruktoz içeriğine sahip meyveler daha tatlı olanlardır.

- Efsane, Fruktozun HBA1C'yi ve insülini yükseltmediği için zararsız olduğu yönündedir. Yanlış! Vücutta özellikle karaciğer yağlanmasına birebirdir.

- Ananas, Muz vb. gibi meyveler kan şekeri seviyenizi yükseltmede en kötü suçlulardır. Avokado, yaban mersini, çilek, ahududu, kivi vb. daha minimum etkisi vardır.

- Meyvelerde lif bulunur. Lif kan şekerinin çok hızlı yükselmesini bir dereceye kadar kontrol etmeyi sağlar. Ancak Juices/Smoothie'leri yaptığınız anda tüm bunlar ortadan kalkar ve aslında şekerli suya dönüşür. Piyasada sayılan meyvesuları daha da kötüdür.

- Kurutulmuş meyveler kılık değiştirmiş kötü adamdır. Su içeriğinden yoksun, konsantre şeker bombalarıdır.

- Yarı olgun meyveleri yemek, tamamen olgun meyveleri yemekten daha iyidir.

- Meyveleri yoğurt veya peynir altı suyu ile birlikte tüketiyorsanız şekerdeki artış minimum düzeyde olacaktır.

- Tam tersine şekerli tahıllarla birlikte meyve yerseniz daha zararlı olur.

- Metabolik açıdan sağlıklıysanız, meyvelerle metabolik açıdan sağlıklı birine göre çok daha iyi başa çıkabilirsiniz

Diyabet, poli kistik veya buna benzer herhangi bir metabolik rahatsızlığı olan biri için meyveler ŞEKER kadar tehlikelidir.

- Doğal olmaları onları bu konuda iyi yapmaz.

- Genel olarak bakıldığında meyveler sağlıklı mıdır? Sorusuna Evet yada Hayır cevabı vermek anlamsızdır. Daha iyi bir soru 'Meyveler gerekli midir?' olmalıdır. Cevap HAYIR.



Rtn. Pervin Eda ÜNLÜ
(Uzman Doktor)

Mutlu Günlerimiz

1 Eylül Rtn. Mustafa Özcan'ın eşi Öznur hnm.'in doğum günü

24 Eylül Rtn. Uğur Kara'nın Doğum Günü

26 Eylül Rtn.Hüseyin Erikoğlu'nun doğum günü

29 Eylül Rtn.Eda Ünlü'nün evlilik yıldönümü

29 Eylül Rtn. Ozan Demirer'in evlilik yıldönümü

