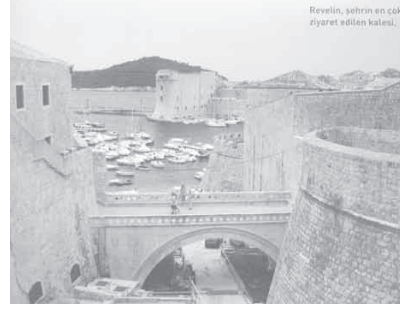


Samsun Rotary Kulübü

gezelim görelim... gezelim görelim... gezelim görelim... gezelim görelim... gezelim görelim...



Surların içinde tarihi yaşa!



Akdeniz'in alışlageldik tatil kentlerinden bikanların yeni gözdesi Dubrovnik. Hırvatistan'ın bu büyüklü şehrinde hem denizin tadını çıkarabilir hem de dış dünyadan tamamen izole olabilirsiniz.

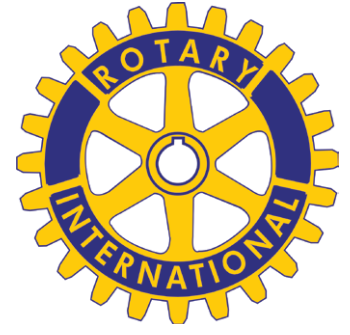
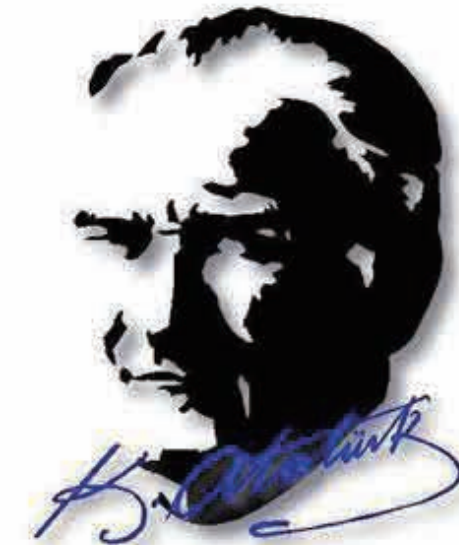
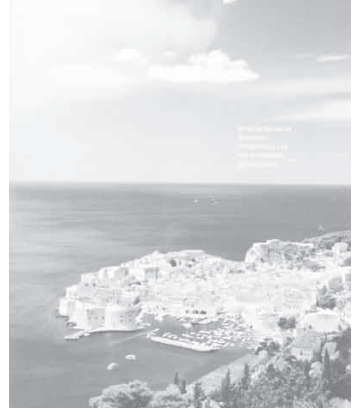
Hırvatistan'ın Adriyatik sahilindeki Dubrovnik son yılların en popüler tatil kenti. Sadece Akdeniz'in en yeşil şehirlerinden biri değil, turkuaz renkli sulara ve çok iyi korunmuş bir tarihi mirasa da sahip. Ancak bunlar pek çok rakibinde de var. Dubrovnik'i farklı kılan bunların hepsinin bir bütün ve uyum içerisinde olması. Yüzlerce yıldır hiçbir şey bozulmamış, aksine mükemmel şekilde korunmuş. Tamamen surlarla çevrili kente girdiğinizde dış dünyadan izole olabiliyorsunuz. Geçmişin görkeminde kaybolmak isteyenler tarihi Dubrovnik'in (Stari Grad) sokaklarında dolaşın, son derece iyi korunmuş Barok ve

Rönesans mimarisinin muhteşem eserleri arasında yürümeyi tercih ediyor. Sizin de tercihiniz bu yönde ise Pile Kapısından içeri girin. Kapı'nın girişinde 1438 yılında yapılan Onofrio Çeşmesi ile Fransisken Manastır karşılayacak sizi. Burada aynı zamanda Avrupa'nın en eski eczanelerinden biri var (1391) Sadece yayalara açık olan sur içindeki

Dubrovnik, Hırvatistan

Placa Caddesi kafeler ve dükkanlarla dolu. Aradaki dik sokaklarda da sürpriz bar ve restoranlar var. Placa'nın sonunda saat kulesi bulunuyor, onun önünde de Orlando Sütunu. Sütunun karşı tarafında Sponza Sarayı ile St. Blaise Kilisesi var. Yanında ise Hz. Meryem'in Göğe Yükselişi Kilisesi. İki kilise arasında ise Gotik tarzda inşa edilmiş olan Rektör'ün Sarayı duruyor. Dominikan Manastır ise 15. ve 16. yüzyıl sanatçılarının tablolarına ev sahipliği yapıyor.

Bu tablolar arasında Titian'a ait eserler de var. Dubrovnik'in surları dünyaca meşhur. Surlara çıkıp yürümek çok keyifli, manzara ise muhteşem. 1940 metre boyunca şehri çevreleyen surlar, benzerleriyle kıyaslandığında sağlamlıklarıyla ön plana çıkıyor. Kalelerin çokça olduğu Dubrovnik'te St. Lawrence ve Revelin en çok dikkat çeken kaleler. Mineeta Kulesi, Fort Boar ve St. John Kalesi ise şehrin en iyi görüldüğü noktalar. St. John ve Revelin kaleleri yaz aylarında konserlere sahne oluyor. Tarihi şehre en yakın plaj Banje diye geçiyor. Surların dışında ise çok güzel plajlar ve yeşilli bol yarımadalar bulunuyor. Doğayla baş başa yüzmek istiyorsanız ki limandan kalkan feribotlarla cıplaklar plajının da olduğu yemyeşil Lokrum Adası'na gidebilirsiniz. Lokrum Adası, plajları ve botanik bahçesiyle Dubrovnik'in görülmesi gereken yerleri arasında. Adanın en yüksek noktası, 1806'da Fransız ordusu tarafından inşa edilen Fort Royal Kalesi. Tırmanış sonrası yorulduğunuzda eski bir Benedikten manastır olan kafede soluklanabilirsiniz. Yanına mayosunu alanlar "Ölü Deniz" de denilen Mrtvo More'de yüzebilir.



Samsun Rotary Kulübü

Kuruluş : 26.12.1966 - Charter : 11.10.1967 - UR 2430. Bölge Kulüp No: 13365

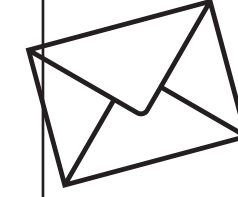
John KENNY
UR BAŞKANI
2009-2010

Hasan AKDUMAN
2430. BÖLGE GUVERNÖRÜ
2009-2010

Mustafa BABACAN
20. GRUP GUVERNÖR YRD.
2009-2010

Ümit GÜRSES
DÖNEM BAŞKANI
2009-2010

ASAMBLE ÇALIŞMALARI HIZLA SÜRÜYOR.



BAŞKAN'DAN MEKTUP



Sevgili Rotary Ailem,

Ramazan bayramını geride bıraktık. Bugün çocuklarımızı okula gönderiyoruz. Tüm Öğretmenlerimiz ve öğrencilerimize başlayacak olan yeni öğretim yılının başarılı geçmesini diliyorum.

Önümüzdeki hafta Ekim ayına giriyoruz. Biliyorsunuz ki Rotary de Ekim ayı Meslek Hizmetleri ayı. Bu ay Meslek ödülleri vermek istiyoruz. Bu konuda adaylarımız varsa önerilerinizi bekliyoruz.

Georgia Rotary Student Program Bursları için kulübümüzden İrem Keleşoğlu başvurdu. İrem e teşekkür ediyorum. 2009-2010 Grup inceleme Değişim Programı için başvurular başlamış durumda. En son başvuru tarihi 6 Kasım 2009. Biliyorsunuz bu programın şartlarından biri Rotaryen ve Rotaryen akrabası olmamaları ve 25-40 yaşında olması gerekir.

19 Eylül de Gaziler gününü kutladık. Gerçekten bu vatan topraklarının kazanılmasında, özgür ve bağımsız bir şekilde yaşamamızı sağlayan tüm gazi ve şehitlerimizi minnetle anıyoruz. Bu haftaki konuşmacı konuşumuz Samsun Gaziler derneği başkanı Ahmet Diril olacak. Kendisine şimdiden teşekkür ediyorum.

Sevdiklerinizle, sağlıklı, mutlu, başarılı bir hafta geçirmeniz dileğiyle Sizi sevgi ve saygılarımla selamlıyorum.

Ümit GÜRSES
BAŞKAN 2009-2010



Geçen Hafta Toplantı Sorumlumuz Rtn Birkan KARGI idi.

Tarih / Gün : 24.09.2009 Perşembe Yer / Saat : Yelken Kulüp - 12:00 Toplantı No : 2105/ 13

BERK YEM
san. ve tic. ltd. sti.

Ulusoy
ULUSOY UN SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

arçelik SONY
GÜRSES TİC.LTD.ŞTİ.
İSTİKLAL CAD. NO 174
TEL : 0362. 231 25 25 - 233 02 02
Sony Center
19 MAYIS BULVARI NO:31/N
TEL : 0362. 432 32 02-431 33 15

Ahenk
helva - Çikolata

OTEL ALTAY
www.otelaltay.com
E-posta: altay@otelaltay.com
Telefon/Faks: (362) 431 68 77 - (362) 435 44 22
Adres: 19 Mayıs Mh. Meşrutiyet Sk. No: 5 SAMSUN

GÖRKEM
KONFEKSİYON A.Ş.
GGSTORE
KAMSEY | KİCİP | GÜMREKİT
Gürhan Aşar
faik sönmöz
Tel.: 0362. 431 07 79
Gazi Caddesi No. 20
SAMSUN
Tel.: 0362. 233 96 10
İstiklal Cad. No. 162/B
SAMSUN
Tel.: 0362. 266 70 57
Atatürk Bulvarı No.3
Kutlukent/SAMSUN

NetWork
FABRİKA

bilgitest
fen dershanesi
SBS TÜRKİYE 1.leri
BAŞARILARINI KUTLARIZ
19 Mayıs Mh. Rıza Sk. No:2 SAMSUN Tel: 0362 432 00 97

Birikimtest
dershanesi
LYS
bizim işimiz.
BAŞARMAK İÇİN BİRİKİM YETER.
Tel: 231 35 51

AliMutluOptik
EYEWEAR
Resmî Kurum Gözlükleri verilir.
Ulugazi Mahallesi İstiklal Caddesi No.20 / C SAMSUN / TÜRKİYE
(Aka Kırtasiye Yanı)
Tlf. : +90.362. 435 23 59 Faks : +90.362. 433 15 34
E-mail: alimutluoptik@hotmail.com

yavuztur
Tatil Danışmanınız...
19 MAYIS BULVARI No: 35 SAMSUN yavuztur@yavuztur.com.tr www.yavuztur.com.tr

TOSHIBA
YETKİLİ SATICISI
MERT
İKLİMLENDİRME SİSTEMLERİ
TASARIM REKLAM LTD.ŞTİ.
Mert TÜRKÖĞLU
Reklam ve Satış Uzmanı
Çiğdem Cad. No:14/B SAMSUN
Tel : (0362) 435 59 02
Fax : (0362) 435 59 03
e-mail: mertiklimlendirme@gmail.com

TELPA
ALARM - KAMERA
OTOMATİK KEPENK
RADARLI KAPI
PANJUR
0362. 432 33 22

Pamuk
Kardeşler
Balık Restoran & Balık Marketi
100. Yıl Bulvarı No:249 Tel: 0362 233 33 15
(Doğumevi Karşısı) SAMSUN / Tel: 0362 233 33 46
Çiftlik Mah. Lise Cad. Tel : 0362 233 33 15
No: 32/A SAMSUN Tel : 0362 233 33 46

Süper Mark
Doğumevi : 0.362.230 67 15
Bulvar : 0.362.435 94 95
Liman : 0.362.446 17 50
56'lar PLUS : 0.362.230 01 02
Fevzi Çakmak : 0.362.231 44 96
444 6275 MARK

Samsun Rotary Kulübü

Darjeeling: Dünyanın en kaliteli çaylarından biridir. Nepal yakınlarındaki dağların doruklarında yetişir. Çayların Şampanyası da denilen Darjeeling'in tadı misket ya da frenküzümüne benzettir. Earl Grey: Darjeeling, Assam, Seylan siyah çaylarından birisi ile bergamot yağının özel uyumunu yansıtır.

English Breakfast: Güne iyi bir başlangıç için, Hindistan ve Seylan'ın güçlü çaylarından bir harman. Formosa Oolong: Araması şeftalili andıran Tayvan mahsulü.

Gunpowder: Toplandıktan soma yapraklarının sıkıca sarıldığı yeşil Çin çayı. Tad ve aroması ince ve kırılıgandır.

Jasmine: Yasemin çiçekleri eklenmiş yeşil ya da siyah ve yeşil çay karışımı.

Lapsang Souchong: "Souchong", Çin orijinalinde çayın büyük yaprakları tanımlar. Kuvvetlidir, duman rengindedir ve zengin bir aroması vardır.

Orange Pekoe: "Pekoe" çayın küçük olan yaprak boyutlarını tanımlar. Bu siyah çay kökenine ve işlenmesine bağlı olarak aromasında çeşitlilik gösterir.

Çay Demlemenin Altın Kuralları

Taze ve soğuk su kullanın. Daha iyi bir demleme ısısına ulaşmak için demliği ısıtın. Çayın ölçüsüne dikkat edin; fazla çay koymak hem ekonomik değildir hem de çay acı olur. Su kaynadığı anda, suyu demliğe ekleyin. Tüm lezzetin açığa çıkabilmesi için 3-5 dakika demleyin.

Eğer çayınızı süt ile içmek istiyorsanız daha iyi karışması için fincana önce sütü koyun. Çayı kuru, hava almaz bir kapta muhafaza edin.

Çay nasıl saklanır?

İyi işlenmiş siyah çaylar, vakumlu ambalajlarda veya kapalı teneke kutularda iki yıla kadar dayanabilmesine rağmen, çayın tam olarak ne zaman toplandığını tespit etmek zor olabilir. Çoğu çaylar, deniz yoluyla taşındığı için satış noktalarına varmaları birkaç ay sürer. Yalnızca, mevsimlerin belirgin olarak ayırdedilebildiği bölgelerde yetişen, Darjeeling gibi birinci ve ikinci sürgünlerden alınan çayların toplanma zamanı belirlenebilir. Örneğin, haziran ayında satılan birinci sürgünler üç aylıktır. Bunlar gibi narın siyah çaylar en fazla altı ay dayanır ve bu durum yeşil çaylar için de geçerlidir. Çayı koyu renkli ve hava almaz bir kap içinde, rutubet ve buğulağma tehlikesi olmayan bir yerde saklayın. Baharatlardan ve keskin kokulu yiyeceklerden uzak tutun çünkü çay kolayca bozulabilir.

İyi çay için birkaç öneri

Su on saniyeden fazla kaynayıp fukurdamamalıdır yoksa gereğinden fazla oksijen kaybeder.

Soğumuş suyu asla yeniden kaynatmamak gerekir. Demlenmiş çayı porselen çaydanlığa boşaltmadan önce bir kez karıştırın. Yeşil çay, altlığı olmayan fincanla, siyah çay ise altlıklı fincanla sunulur.

Demliğin, çaydanlığın ve çay bardaklarının metal olmamaları ve deterjanla yıkanmamaları gerekir. Metal çaydanlıkta yapılan çayda metal tadı olur.

Çayla ilgili birkaç not

Çay bitkisinin uçlarında ve dallarında küçük çiçekler açar. Meyve üç gözlü kapsüldür. Çay bitkisinden yalnızca çay elde etmek için değil, ilaç üretmek için de yararlanılır. Thea Sinensis ve Thea Assamica (Theaceae) çayğillerin ekonomik açıdan en ilginç olanlarıdır. Literatüre bakılırsa, özellikle de tropik ve astropik ormanlarda, 28 cins ve 520 türde karşımıza çıkar. Çayın işlenmesi: soldurma, kıvrıma, mayalama ve kurutulmayla yapılır. Dört kilo yeşil yapraktan yaklaşık bir kilo çay elde edilir.

Avrupa' ya ilk çay 1610 yılında, o sır ada henüz sekiz yıllık bir geçmişe sahip olan Hollanda Doğu Hindistan Kumpanyası'nın bir gemisiyle geldi.

Buzlu çay, 1904'te Saint Louis Dünya Fuan'nda icat edildi.

"Service First, Ocak/Şubat 2006 Sayı 6" dan alındı.



kafeinin kalp ve dolaşım sistemi için hafif bir uyarıcı olabileceği ve böylece arteroskleroz (damar sertliği) olasılığım azaltılabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca çaydaki polifenollerin, kolesterolün damarlar tarafından emilmesini ve kan pıhtılarının oluşmasını engellediğine de inanılmaktadır.

Çaydaki kafein, konsantrasyonu artırılabilir, tat ve koku alma duyularını güçlendirebilir. Çayın hazım sağlayan sıvıları, böbrekler ve karaciğer de dahil olmak üzere metabolizmayı uyarrı. Böylece toksinlerin ve diğer istenmeyen maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

Çayın kimyası

Camelia Sinensis bitkisinin yaprakları, çaya kendine has koku ve tadını veren birçok kimyasal madde, amino asitler, karbonhidratlar, mineral iyonları, kafein ve polifenolik bileşimler içerir. Ayrıca % 75-80 oranında su içerirler; ki bu oran işleme sürecinin ilk soldurma aşamalarında % 60-70' e düşer. "Oolong" ve "siyah çay" işlemenin mayalanma (veya oksitlenme) aşamasında, polifenolik flavanoller (veya katekinler) havadaki oksijenle oksitlenerek o benzersiz tad ve rengi yaratırlar. Kavurma (veya kurutma) işlemi, oksidasyona neden olan enzimi etkisiz kılar ve hatta içinde bulunan su oranını % 3' e düşürür.

Siyah çayın kokusu çok karmaşıktır. Bugüne kadar hidrokarbonfar, alkoller ve asitler olmak üzere 550' den fazla kimyasal madde tespit edilmiştir. Bunların çoğu işleme sırasında oluşur ve kimyasal madde kendi önemli özelliklerini ekleyerek, çayı içenin koku alma duyusuyla çayın tadına katkıda bulunur. Ancak tad, esas olarak çeşitli (çok yaygın ama hatalı olarak tanen diye bilinen) polifenolik bileşimlerin kafeinle değişime uğraması sonucu ortaya çıkar.

Kafein, çayın en önemli bileşenlerinden biridir. Hafif bir uyarıcı olarak hareket eder ve midedeki sindirim sağlayan suların faaliyetini artırır. Her tip çay -yeşil, Oolong, siyah- farklı miktarlarda kafein içerir.

Yeşil çayda Oolong'dakinden daha az kafein vardır. Oolong' daki kafein ise siyah çaydakinden daha azdır. Genel olarak ortalama bir fincan çay 8,36 mg, Oolong çayı 12.55 mg ve siyah çay 25-110 mg kafem içerirken, ortalama bir fincan kahve 60-120 mg kafein içerir. Dolayısıyla kafein alımı konusunda endişelenenler yeşil çay veya Oolong çayı gibi açık renkli, hafif demli çaylar tercih etmelidirler. Önemli başka bir nokta da, kahvedeki kafeinin vücut tarafından çok çabuk emilmesidir. Buna bağlı olarak kahve uyarıcı etkisiyle kan dolaşımını ve kadiyovasküler faaliyeti hemen artırır. Oysa çaydaki poliflavanoller emilme hızını yavaşlatır. Kafeinin etkileri daha yavaş hissedilirken vücutta kalma süresi daha uzun olduğu için çay, kahveden çok daha canlandırıcı ve tazeleyici bir içecektir.

Çayımdaki sorun ne?

Çay sert ve acı: Büyük olasılıkla fazla çay koymuşsunuzdur. Genellikle, gerektiğini düşündüğümüzden daha azı yeterli olacaktır. Başlangıç olarak, "bir ölçek de demik için" kuralından vazgeçin. İkinci olasılık da gereğinden daha uzun bir süre demlemenizdir. Çıkarılabilir filtrelİ demlikler veya presli "cafetiere" tipi çaydanlıklar idealdir. Çay bulanık görünüyör: Bu aslında iyi bir işaret olabilir; kaliteli Assam Çayı köpüklenebilir ve işiği yansıtır. Ancak çay gerçekten çok bulanıksa ya da çay kötüdür. Çayda metalimsi bir tad var: Bu sorun genellikle kötü sudan kaynaklanır veya çay kalitesizdir.

Çay tortulu görünüyör: Bu da, genellikle kötü sudan kaynaklanır, sudaki tortular bardağın veya fincanın yan duvarlarına yapışır. Sorun düşük kaliteli, küçük yapraklı çayların kullanımına da bağlı olabilir. Şişe suyu veya filtreden geçirilmiş su deneyin.

Çayın tadı yavan: Bunun nedeni kötü kalite çay kullanıyor olmanız. Kendinize daha iyi davranın ve daha iyi çaylar kullanın. Suyu tekrar kaynatmış veya servis yapmayan kaynamasını beklememiş olabilirsiniz.

Çay tatsız: Çay, rafınızda gereğinden uzun bir süre beklemiş olabilir. Küçük miktarlarda ve sık sık çay alın, hem böylece değişik lezzetli çayları da deneme şansınız olacaktır.

Çay çeşitleri

Assam: 1830'larda Hindistan'ın kuzeydoğu vilayetlerinden Assam' da Iskocyalı Robert Bruce tarafından keşfedildi. Koyu renkli, güçlü ve kokuludur.

Seylan: Küçük kalite farklılıkları ile Sri Lanka' dan gelen her çay bu cinstendir. Ne kadar yüksekte yetişirse o kadar kalitelidir. Hoş kokulu ve aromalıdır.

Kulüp Haberleri



Rtn Mustafa S.CEYLAN ve Rtn Sibel DİLMAÇLI “Dörtlü Özdenetim” panolarını aldılar.

Rtn Tekin AKPOLAT ve Ailesi Bayramda trafik kazası geçirdiler. Geçmiş olsun diliyoruz.

2010-2011 Akademik Yılı için, Kulübümüz adına İrem KELEŞOĞLU “Georgia Rotary Student Programı”na aday oldu.

Bir bardak keyif



Keşfedildiğinden bu yana çayın, sağlığa yararı birçok yönü olduğu düşünülmüştür ve modern araştırmalar da yüzyıllar boyu ileri sürülenlerin doğru olduğunu göstermektedir. Çayın en önemli özelliği tamamen doğal bir ürün olması, kokulu çaylardaki çiçek, meyve veya baharatlar hariç hiçbir yapay renklendirici, koruyucu ve kokulandırıcı içermemesidir. Ayrıca sütsüz ve şekersiz alındığı sürece kalorisi yoktur ve vücudun su dengesinin korunmasında önemli bir rol oynar.

Çay doğal olarak florür içerdiği için, dış minesini kuvvetlendirir ve ağızdaki bakterileri kontrol altında tutarak plak oluşumunu azaltır, diş eti hastalıklarına karşı koruma oluşturur. Yapılan araştırmalar, hem yeşil hem de siyah çayların tüketilmesinin kanser riskini -özellikle akciğer, bağırsak ve cilt kanseri-azaltılabileceğini göstermektedir. Siyah çayın bileşenlerinin antioksidan etkisinin olabileceği, kanser yapıcı hücrelerin oluşmasını engelleyebileceği düşünülmektedir. Geçtiğimiz yıllarda yapılan çeşitli araştırmalar çayın kalp hastalıkları, felç ve tromboza karşı olası etkilerini göstermektedir. Çaydaki

EVDE KAN BASINCI TAKİBİ

Ülkemizde yaklaşık 15 milyon kan basıncı yüksek hasta vardır, bu hastaların sadece % 8'inde kan basıncı kontrol altındadır. Kan basıncının kontrol altına alınıp alınmadığını söylemek için kan basıncı ölçümünün nerede yapıldığı da önemlidir. Hedef kan basıncı değeri **hastane** ve **evde** farklıdır.

Hipertansiyonu olan hastalarda **hastane ölçümlerinde** hedef kan basıncı 14/9 cm Hg ve altıdır. Ev ölçümlerinde ise hedef 13.5/8.5 cm Hg ve altıdır.

Şeker hastalığı ve kronik böbrek hastalığında ise **hastane ölçümlerinde** hedef kan basıncı 13/8 cm Hg ve altıdır.

Evde kan basıncı ölçümü giderek yaygınlaşmaktadır. Ev ölçümlerinde kullanılan aletlerin 1-2 yılda bir bakımları yapılmalı ve doğru ölçüm yapıp yapmadıkları kontrol edilmelidir. Doğru olmayan kan basıncı ölçümleri hastanın tedavisini zorlaştırılabileceği gibi tedavinin iyi düzenlenmesine engel olarak hastaya zarar da verebilir. Merkezimizde aletinizin doğruluğunu kontrol ettirebilirsiniz.

Evde yapılan aletin basıncı ölçümü için hastaların dikkat etmesi gereken kurallar:
1. Tansiyon aletinin kullanma kılavuzu dikkatli okunmalı ve mutlaka kurallara uyulmalıdır.
2.Ölçüm esnasında dirsek kol-kalp hizasında olacak şekilde mutlaka desteklenmelidir.
3. Kan basıncı ölçülecek kişi mutlaka dinlenmiş olmalıdır.
4.Kan basıncını ölçen kişi gerekli eğitimi f almış olmalıdır.
5.Alet pille çalışıyorsa pil zayıf olmamalıdır.
6.Kan basıncını ölçen aletin doğru ölçüm yaptığından emin olunmalıdır.

Ev ölçümlerinde hedef kan basıncı 13.5/8.5 cm Hg'dir.

Kan basıncını ne zaman ölçeyim?

Günün herhangi bir saatinde ölçülebilir, her gün değişik saatlerde ölçülmesi daha yararlıdır; sabah, öğle, akşam, yataarken gibi. Hep aynı saatte ölçmek veya ölçtürmek doğru bir davranış değildir ..

Ne sıklıkta ölçeyim?

Doktorunuzu ne zaman göreceğinize bağlıdır. Randevunuz 15 gün sonra ise değişik zamanlarda günde bir kez ölçmeniz yeterlidir. Doktorunuzu daha erken görecekseniz günde 1-2 kez ölçmeniz yeterlidir. Randevu 15 günden daha uzun ise günde bir kereden fazla ölçmeye nadiren gerek duyulur, günde 3-4 kez kan basıncı ölçümü hem hastada hem de yakınlarında gerginliğe neden olabilir.

İlaç almadan önce mi sonra mı ölçeyim?

Değişik günlerde bazen ilaçtan önce, bazen ilaçtan sonra ölçmenizde yarar vardır.

Hiçbir yakınmam yok, kan basıncımı ölçmem gerekiyor mu?

Evet. Kan basıncını ölçmek veya ölçtürmek için yakınma olması beklenmemelidir. Kan basıncı hastanın yakınmalarının olduğu dönemlerde veya hasta kendini ne zaman kötü hissederse mutlaka ölçülmelidir.

Kan basıncı takibi ne zaman yapılmalıdır?

Her zaman yapılmalıdır. Kan basıncı ölçüm değerlerini kaydetmek alışkanlık haline getirilmelidir.

ÖNERİLER

- Kan basıncınızı ölçtürmeden önce en az 5 dakika dinleniniz.
- Doktora gelmeden önce 1-2 hafta kan basıncı takibi yapıp kaydetmenizde yarar vardır, **kayıtlarınızı doktora getirmeyi unutmayınız.**
- Kan basıncı takibi yaparken ilacınızı /ilaçlarınızı aksatmayınız.
- Tedaviye baş ağrısına göre karar vermek doğru değildir.
- Kan basıncının aç veya tok ölçülmesi fark etmez.
- Kan basıncı takibinde önemli olan tek ölçüm değeri değildir, önemli olan ortalama ve genel seyirdir, bu nedenle düzenli kan basıncı takibi çok yararlıdır.
- Seyahatlerde ölçüm yaptırmaya gayret ediniz.
- Gereğinden sık ölçüm yapmak gereksiz, hatta zararlıdır.

Kan basıncınızı kontrol altına almak istiyorsanız: Tuzu azaltınız, şişmansanız zayıflayınız, sigara içiyorsanız bırakınız, alkolü azaltınız, spor yapınız **VE KAN BASINCINIZI ÖLÇÜNÜZ.**

Rtn Tekin AKPOLAT

Samsun Rotary Kulübü

ISO 9001:2000

Artık tüketicilerden tutun işletme sahiplerine kadar birçoğumuzun aşına olduğu bir kavram ISO 9001:2000.

Peki ürünlerin paketlerinden tutun da firmaların broşürlerinde, reklamlarında, kartvizitlerinde hatta araçlarında bile gördüğümüz ISO 9001:2000 amblemleri ne işe yarar??

ISO 9001:2000'in duvara asılıp sadece pazarlamada adı kullanılan, 300-500 liraya bir haftada kolayca alınan bir belge olmadığını; işletmenin mal veya hizmet üretimiyle direkt bağlantılı olan bir org-nizasyon ve yönetim sistemi olduğunun bilinmesi önemlidir. Bağımsız bir denetim kuruluşunun sistemin standarta uygunluğunu onaylaması sonucu ise firma ISO 9001:2000 sertifikası ile mükafatlandırılmaktadır.

ISO 9001:2000 Kalite Yönetim Sistemini özel ve kamu sektöründeki her türlü kuruluş kurabilir. Üretim, hizmet, yazılım ve donanım, inşaat vs. sektörlerindeki tüm kuruluşlar bu sistemden faydalanabilir.Dış Tİ-careî firmaları, hastaneler, belediyeler, üretim yapan işletmeler, oteller, restoranlar...bu liste uzar gider..ISO 9001:2000 uygulanabilmesi için firmanın sektörü önemli değildir.Yani-ki bu çok önemli- ISO 9001:2000 kuruluşun ne üzerine çalışıp çalışmadığına değil yönetim sistemine odaklanır.Ayrıca işletmenin büyüklüğü veya küçüklüğü, kaç kişinin çalıştığı sistemin kurulmasına engel olmamaktadır. 2 kişilik bir işletme de 1000 kişilik bir işletmede ISO 9001:2000 kapsamına girebilir.

SİSTEMİN AMACI NEDİR ÖYLEYSE???

ISO 9001:2000 işletmenin mal veya hizmet üretimindeki tüm aşamaları belirleyerek BİR NEV'İ İŞLETMENİN YA DA KURULUŞUN KULLANMA KILAVUZUNU OLUŞTURMAK VE HER DEFASINDA AYNI KALİTEDE SONUCUN ALINACAĞI İŞ SÜREÇLERİ YARATMAYI AMA-ÇLAMAKTADIR.

Bu standart sağlandıktan sonra hizmet ya da üründeki geliştirmeleri sağlamak daha kolay bir hale gelmektedir. Hizmet nasıl yapıyor ile değil HİZMETİ YA DA ÜRÜNÜ DAHA İYİ NASIL YAPABİLİRİZ sorusunun cevabı amaçlanmaktadır.

Yani özetle amaç; ISO 9001:2000 sistemi ile; mevcut organizasyon-umuzu yönlendirip aynı zamanda da kontrol edebilmeyi sağlayarak, müşteriye ürün ve hizmetlerin tutarlılığının, güvenin verilmesidir.

Tekrar Kısaca tanımlamak gerekirse;

ISO 9000 : Organizasyonların müşteri memnuniyetinin artırılmasına yönelik olarak kalite yönetim sisteminin kurulması ve geliştirilmesi konusunda rehberlik eden ve ISO tarafından yayınlanmış olan bir stan-dartlar bütünüdür.

ISO 9001 : Kalite Yönetim Sistemlerinin kurulması esnasında uygulanması gereken şartların tanımlandığı ve belgelendirme de-netimine tabi olan standarttır. Verilen belgenin adıdır.

ISO 9001:2008 : ISO 9001 standardı, her 5 yılda bir ISO tarafından gözden geçirilmekte ve uygulayıcıların görüşleri ve ihtiyaçlar doğrultusunda gerekli revizyonlar yapılarak yeniden yayınlanmaktadır. 2008 rakamı, bu revizyonun 2009 yılında yapılıp, yayınlandığını gösterir versiyon tarihidir (ISO 9001:2008 versiyonu).

ISO 9001:2000 kalitenin yönetimi için genel bir çerçeve sağlayan standarttır.

Burada sizlere ISO 9001:2000 ile ilgili kısa ve öz bilgiler vermeye çalıştım..Ama doğrusu bu konunun birçok günleri alan ders konusu olduğu; üzerinde söylenecek çok şey olduğudur. Dünyanın uyguladığı ve işletmelerin her anlamda faydalandığı bir sistem olduğunu unutmayalım. Amerikayı yeniden keşfetmemek için bilinenden faydalanmak sanırım akıllıca olsa gerek .)

Herkese “her anlamda” kalite ile iç içe günler diliyorum.

Betigül CEYLAN

Kaynak: kaliteiso9001

Toplantıya İlk Gelen Üye:
GDB.NECDET KELEŞOĞLU

Toplantıya Son Gelen Üye:
GDB.TANER ÇANAĞCI

Toplantıya Katılmayanlar:
RTN.ALPER AKTAŞ, RTN.CANAN YÜKSEL,
RTN.ELİF TOPGÜL, GDB.ENGİN GÜNGÖR,
GDB.FERUDUN BAŞ, RTN.GÜRHAN AŞAR,
RTN.HASAN YAĞMAHAN, RTN.İSMAT DEĞER ÇETİNKAYA(MB),
RTN.İSMAİL GÜNDÜZ, RTN.İSMAİL OKUTGEN,
GDB.KEMAL KİTAPLI, RTN.LEVENT BAŞOĞLU,
RTN.MEHMET ALİ SAKA, RTN.MEHMET ERBİLGİN,
RTN.MEHMET BERK, GDB.MUSTAFA TÜRKÖĞLU(MB),
RTN.NUR AYDINER MERAL, RTN.ONUR GÜNGÖR,
RTN.OSMAN ZÜMRÜT, RTN.SEÇKİN ERTURAN,
RTN.SERVET BASKAN(MB), RTN.ŞENOL TOSUNER,
RTN.SÜLEYMAN ELDİMİR, RTN.TEKİN AKPOLAT,
RTN.ÜMİT BELET(MB)

Misafirlerimiz
-

Devam Oranı:
% 47

BU HAFTA MUTLU GÜNLERİMİZ
-

Bülten Komitesi:
RTN. Canan YÜKSEL, RTN. Elif TOPGÜL,
RTN. Murat GÖRGÜLÜ, RTN. eşi Nevin EKİCİ ULUSOY

alperaktaş
aesthetic clinic
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi
Tel: 0 362 435 00 46 - Fax: 0 362 435 00 14
Adres: Hürriyet Mah. Levent Özalpay Sk. Eldemir Apt. No: 9/1 SAMSUN

BEY MEN Club
Yeşilyurt AVM'de

2009-2010 SAMSUN ROTARY KULÜBÜ YÖNETİM KURULU
SAMSUN ROTARY KULÜBÜ YÖNETİM KURULU

BAŞKAN
RTN. ÜMİT GÜRSES

GENEL SEKRETER
RTN. İSMET DEĞER ŞAHİN

SAYMAN
RTN. UĞUR KİTAPLI

BAŞKAN YARDIMCISI
GDB. ENGİN GÜNGÖR

GELECEK DÖNEM BAŞKANI
RTN. CENGİZ UZDİL

KOMİTE BAŞKANLARI
ÜYELİK KOMİTESİ BAŞKANI

RTN. İSMAİL GÜNDÜZ
KULÜP YÖNETİM KOMİTESİ BAŞKANI
RTN. HASAN YAĞMAHAN

ROTARY VAKFI KOMİTESİ BAŞKANI
RTN. MUSTAFA SABRİ CEYLAN

HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ BAŞKANI
RTN. ŞENOL TOSUNER

HALKLA İLİŞKİLER KOMİTESİ BAŞKANI
RTN. UĞUR BAYSAL

ULUSLARARASI ve GENÇLİK HİZMETLERİ KOMİTESİ BAŞKANI
RTN. ALPER AKTAŞ

KULÜP BİLGİLERİ

Üye Sayısı	: 56	Benefactor	: 22
Faaliyet Üye	: 47	P. Harris Dostu	: 44
Devamdan Muaf Üye	: 9	P. Harris Dost Adayı	: 38

KULÜP SEKRETERLİĞİ
Bahçelievler Mh. Abdulkadir Geylani Sk.
Batur Apt. No.1 SAMSUN
Tel: 0362 231 46 63 - Faks: 230 96 33

2430. BÖLGE İNTERNET SİTESİ
www.rotary2430.org.tr


TOPLANTI NOTLARI

Kulüp Başkanı Ümit Gürses iyi dileklerle toplantıyı açtı. Kulüp Sekreteri'ne vekaleten Rtn. Uğur Baysal kürsüye gelerek mutlu günleri bildirdi.

Başkan kürsüye gelerek bir önceki Sakatar Derneği'nde gerçekleştirilen değişik programın değerlendirilmesini yaptı. Dernek üyelerinden aldığı olumlu geri dönüşleri aktardı. Derneğin yaptığı ahşap çalışmalarından BES ve Asamble'de kullanılabilecek bir tasarım oluşturmaya çalışıldığını anlattı. Sözlerine Web sayfası hazırlığından bahsederek devam etti ve eksik görülen noktaların iletilmesini istedi. Bilim ve Sanat Merkezi'nin geldiği son durum hakkında bilgiler verdi. Ayrıca Beypazarı gezisi katılımlarının devam ettiğini bildirdi. Başkanın bahsettiği diğer bir konu da Norveç'le birlikte yürütülen eşleşmiş bağış programıydı. Tekin Akpolat Hoca'nın destekleriyle çalışmalarını olumlu yürüttüğünün bilgisini paylaştı.

Toplantı sorumlusu Rtn Birkan Kargı Başkan'ın daveti üzerine

Yeni C5



CITROËN
Oksan Otomotiv



Resul Tüfekçi

Resman Cam Pvc Alm. San. ve Tic. A.Ş
Organize Sanayi Bölgesi Kutlukent/SAMSUN/TÜRKİYE
Tel: + 90 362 2669292 Fax: +90 362 2669711
Web: www.resman.com.tr Mail: resultufekci@resman.com.tr

SARAR

ROTARY BİLGİLERİ

ROTARY YARININ LİDERLERİNİ ARIYOR (RYLA)

Her yıl, Rotary kulüpleri tarafından binlerce genç Rotary'nin sponsorluğunda düzenlenen liderlik eğitimi seminerlerine (RYLA) katılır. Bu seminerler sonunda yapılan seçimlerde seçilenler, uluslararası düzeyde başka ülkelerde organize edilen RYLA seminerlerine bölgelerinin sponsorluğunda gönderilirler. Yaşları 14 ile 30 arasında değişen, seçkin gençlerden oluşan gruplar, samimi bir ortamda ikinci kez bir hafta süresince liderlik eğitimi alırlar. Kişisel gelişimi destekleyen, liderlik vasıfları kazandırmayı ve iyi yurttaşlık bilincini aşılamayı amaçlayan bu eğitim, münazaralar, karşılıklı sohbetler ve sosyal etkinliklerden oluşmaktadır. Bu faaliyetin İngilizce olan adı "Rotary Youth Leadership Awards (RYLA) ülkemizde "Rotary Yarının Liderlerini Arıyor" olarak tercüme edilmiştir. Bu programı Camp Royal, Camp Enterprise, Youth Leaders Seminars, Youth Conferences, yani Girişimcilik Kampları, Genç Liderlik Seminerleri, Gençlik Seminerleri, Gençlik Konferansı gibi başka adlar lada anılmaktadır.

İlk RYLA programlarının uygulanmasına, Avustralya'da 1959 yılında başlandı. Queensland eyaletinden bu ilk toplantıya seçilen gençler, İngiltere Kraliçesi Queen Elizabeth II'in yeğeni Prenses Alexandria'nın Avustralya'ya yaptığı ziyarette bulunmak ve onunla tanışmak imkânını bulmuşlardı. İştirakçi gençlere ev sahipliği yapan Brisbane'li Rotaryen'ler, bu genç insanların yüksek nitelikli kişiliklerinden çok etkilenmişlerdi. Nitekim, bunu takip eden yıllarda, her yıl seçilmiş bu genç liderler grubunun bir hafta boyunca, sosyal, kültürel ve eğitim faaliyetlerinde bulunmaları kararlaştırıldı. Bundan sonra RYLA programı, giderek Yeni Zelanda Rotary bölgelerine yayıldı. 1971 yılında RYLA programı, Uluslararası Yönetim Kurulu tarafından Uluslararası Rotary'nin resmi programı olarak kabul edildi. RYLA genellikle bölgesel bir aktivitedir.

Günün Sözü
İNSANLARI İYİ TANIYIN. HER İNSANI KÖTÜ BİLİP KÖTÜLEMİYİN, HER İNSANI DA İYİ BİLİP ÖVMİYİN.
Alphonse KARR

Günün Fıkrası

Yaşlı adam ölüm döşegindeydi...
Artık son dakikalarnı yaşıyordu...
Hasta yatağında yatarken birden mutfaktan gelen kokuyu duydı, en sevdiği çikolatalı kurabiyelerin kokusu...
Birden gözleri aralandı, kendini ayağa kalkacak kadar güçlü hissetti...
Bu şaşılacak bir şeydi, ölmek üzere olan adamı ayağa kaldırmaya kurabiyelerin kokusu yetmişti...
Duvara tutunarak merdivenlere kadar yürüdü...
Basamakları ağır ağır inerken sanki mutfaka değil hayata yaklaşıyor gibi heyecanlıydı...
Nihayet mutfak kapısına kadar geldi...
İste masanın üzerindeki tepside onlarca çikolatalı kurabiye, tam karşısında duruyordu...
Son gücüyle masaya yaklaştı, o kurabiyelerden bir tane ağzına atabilse sanki ömrüne ömür katılacaktı...
Bir tane almak için elini uzattı...
Ama birden karısı yetişi ve eline vurdu:
"Çek elini bakayım! Onlar cenaze için..."

Rtn Elif TOPGÜL

SUDOKU

Nasıl oynanır?
Sudoku toplam 9x9 = 81 adet kareye bölünmüş alanlara 1'den 9'a kadar rakamlar yerleştirilerek oynanan bir oyundur. Her bir rakamı, her bir satırda ve sütunda sadece bir kez kullanabilirsiniz. Ayrıca, bir rakam her bir kutucukta (3x3) sadece bir kez yer alabilir.

		2	8	4			7	
4	7				6	2	9	3
		6			7	1	2	
			7	3	8	4		
		3	5			7	4	9
	1	4				5		
2			4	3				1
3	4		7	2		5		
7		9					3	2

SİZİN İÇİN...



Ispanak Köftesi 4 kişilik

Gerekli malzeme:

200 gr ıspanak	3 çorba kaşığı un
200 gr tuzsuz beyaz peynir	1 küçük soğan
100 gr kaşar peyniri rendesi	1 yumurta, tuz, karabiber
1 çorba kaşığı margarin	Kızartmak için sıvı yağ

1- Ispanakları yıkayıp yapraklarını ince ince kıyın. Kuru soğanı rendeleyip bir kaşık margarinde pembeleştirin. Ispanakların suyunu sıkarak soğana ilave edin. Ispanak suyunu salıp da çekene kadar kavurun. Sonra ateşten alıp soğumaya bırakın.

2- Soğumuş ıspanağa, ufalanmış beyaz peynir, kaşar peyniri, un, çırpılmış yumurta ve biraz tuz ilave ederek hepsini iyice karıştırın. Sonra bu karışımı elle birkaç dakika yoğurun.

3- Ispanak harcından küçük parçalar alın. Elinizi unlayıp yassı, oval köfteler yapın. Kızgın yağa atarak kızartın. Kağıt peçete üzerine alıp yağını süzdürün. Servis tabağına dizip sıcak servis yapın.

BAS KAFE RESTAURANTS

SAMSUN SEGMAN SANAYİ

WORLDWIDE QUALITY WORLDWIDE TRUST

www.samsunsegman.com

Fakir HAUSERÄTE

Germany
merti DTM.
TIC. VE SAN. LTD. ŞTİ.
Kale mh Şükri Etenli sk.
Burhan bey iğham No:3/21
Tel: 0362 432 75 11- 432 75 20
Faks : 0362 432 75 49 İLKADIM / SAMSUN
www.fakir.com.tr

OZAN İLETİŞİM HİZM. OTOMOTİV LTD. ŞTİ.

avea
KURUMSAL HİZMETLER

Hakan UĞURLU

T : (0 362) 230 2636-34 Zafar Mh. Şevketiye Cd. e-mail : ozansamsun@aveakurumsal.com.tr
F : (0 362) 230 2638 Öz Apt. No: 56 K: 2 e-mail : hakan.ugurlu@ozaniletisim.com.tr
İlkadım / SAMSUN www.avea.com.tr

ERGUN KUYUMCULUK

ERGUN KUYUMCULUK VE SARRAFİYE SAN. TIC. LTD. ŞTİ.
İsıklal Cd. No. 127 55000 SAMSUN
Tel : (0,362) 233 84 49

beren İDAŞ Türkiye'nin En Büyük İDAŞ Mağazası
Ev ve Büro Mobilyaları
1995'ten beri
Tel: (362)438 5560
www.berenmobilya.com

1952 den bugüne...

aka kırtasiye
kırtasiye | bilgisayar | ofis

Küçük birikimler yarını belirler...

Vakıf Emeklilik A.Ş. İstanbul'da
Vakıf Emeklilik
Mehmet PİRDAI
Tel:0362 234 74 93
Fax:0362 234 74 41
Adres:İstasyon Mah. Saadet cad.
Uludağın apt.56 lar camii karşısı - Samsun

Dünyanın 1001 türlü hali var

444 45 46 | www.allianz.com.tr
Keşke demeden önce.

Allianz