

남성의 발기가 잘 되려면 피가 맑고 순환이 잘 되어야 하는데, 영양 과잉인 지금은 고단백 식품이 혈행에 외려 해가 된다. 해가 되는 식품은 그 외에도 소금, 돼지고기, 소고기, 닭의 껍질, 트랜스 지방 등이 있다. 혈액을 깨끗이 하고 순환이 잘 되기 위 하여는 활성 산소를 없애주는 항산화제가 많이 들어 있는 야채 과일이 좋다.

혈액을 맑게 해주는 알린이 많이 들어 있는 마늘도 좋고 비타민 E 도 도움이 된다.

굴, 장어, 새우, 등 푸른 생선 등에는 아연, 셀레늄 등이 많은데 이는 남성 호르몬 분비를 촉진 시켜 준다. 남성 호르몬에 못지않게 성장 호르몬도 젊음 유지에 좋고, 젊음을 유지하면 자기에 정력이 좋아 지는데 야기닌 이나 아미노산이 많은 굴, 마, 전복 등이 좋다.

코엔자임 Q10, 아스타잔틴, 베타카로틴 등이 정력에 도움을 주는데 이는 새우, 연어, 게 외에도 해조류에는 모두 많이 함유되어 있다.

그리고 소식(小食)을 해야 혈액이 맑아지는데 최소한 소식은 못해도 과식은 하지 말란다.

종합해서 말하면, 정력에 좋은 채소는 오신채 (매운 다섯 가지 채소 : 마늘, 양파, 부추, 달래, 흥가) 가 좋고, 곡류로는 찹쌀, 콩, 오트밀 등이 좋고 불포화 지방이 많고 오메가 6이나 9가 많은 호두, 잣 등도 좋고 굴, 새우, 낙지, 해삼, 장어 그 외도 해산물은 다 좋다.

버섯과 비타민이 좋으며, 레드와인과 뜻밖에도 초콜릿이 좋다. 그 뒤에도 대당이 좀 남아 있지만 초기에 시간을 너무 많이 소비하여 여기서 강의 끝낸다.

등산 동호회에서 다음 주, 1~2월 등산을 못하여 시산제를 경하여 금정산 등반을 한다는 고지를 하고, 다음 주회는 부부 동반 야간, 장학금 지급 주회라고 흥부가 고지한다.

오랜만에 출석 위원장 조 일묵께서 (지난주 직장 주회 출석 하셨으나 발표가 없었음.)

77%의 출석율을 보고 하신다. 이렇게 우여 곡절이 많았던 주회라 시간이 다소 지연되어서야 화산의 폐회 타종으로 주회를 마친다.

🔴🔴🔴 화산 김군 회장 인사 🔴🔴🔴

총재님, 회장 회원 여러분 안녕하십니까? 오늘은 제가 회장을 맡고 수 없이 주회를 해왔지만, 참으로 이상한 주회를 하는 날 인 것 같습니다. 원래, 오늘 영상 강연 주회가 계획되어 있었고, 다음 주에는 부부동반 야간 주회로 신입회원 입회 및 고교생 장학금 지급 주회를 계획하였습니다. 그런데, 갑자기 입회 예정자가 다음 주에 해외 출장을 간다고 해서, 급히 이사님들께 전화로 동의를 얻어 오늘 주간에 입회 주회를 하고, 다음 주에는 장학금 지급 관계로 부부동반 야간 주회를 그대로 하기로 하였습니다만, 신입 예정자가 오늘 또 두 시간 전 좀 부득이한 사정으로 참석할수가 없고 하여 이사님들의 동의도 구하지 못한 채 본래 대로 영상 강연 주회를 준비 하였습니다. 주회 일정을 바꾸려면, 호텔 측과 여러 가지 상의하여 미리 준비 하여야 하고, 헌수막 등 클럽 자체에서도 준비할 사항이 많은 뿐만 아니라, 때에 따라서는 회의실도 다시 바꾸어야 하는 등 사전 준비가 어려운데 이 며칠 고생을 좀 했습니다. 고생을 한 것은 우리 집행부에서 일을 매끄럽게 처리하지 못한 잘못이라 드릴 말씀이 없으며 깊이 사과드립니다. 그래서 급히 원안대로 영상 강연 주회를 준비 하는데 보시다 시피, 영상에 필요한 시스템에 이상이 생겨 아직 상영 여부가 불투명 합니다. 만일 시간 내 시스템이 정상화 된다면 상영 예정인 "비만이 물었거라, 마늘의 힘" 은 45분으로 너무 길어서 대신 짧으면서도 재미가 있는 "정력제의 허와실"이라는 프로를 상영 도록 하겠습니다. 만일 상영이 된다면, 잘 보아 두셨다가 모두 번감쇠가 되시기를 기대 하겠습니다. 아무튼 우왕좌왕 한 점, 용서하여 주시기 바라며, 앞으로는 좀 더 세밀한 계획을 세워 실수 없도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



△ 백인 서성빈



△ 만해 박성환



△ 일묵 이수현



△ 소정 김형우



△ 김영갈



△ 백신 강민석



△ 장진 김성수



△ 동제 박동현



△ 지강 최승기



△ 강서홍

07-08년도 수첨 제작진, 멋진 증명 사진이 필요 하니 사무국으로 제출 바랍니다.
정암, 운곡, 여죽, 구정, 운당, 일묵, 백인, 청포, 남승, 청림, 소재, 장천, 송죽, 세광, 조정규, 동현, 옥진, 소양, 지광, 김병태, 송암, 심상문, 이상포, 장석교 회원(24명)



주 호 이 봉 사 금



▷ 총 240,000 원 ◁

주회 차질 생김에 죄송..우진 3만원
주모에 실림에 자축하며, 지광 3만원
항상 반겨 주셔서 감사합니다.김영길 3만원
골프 우승 하심에 .. 동제 2만원
골프 메달리스트 되심에, 소정 2만원
먹고 살라고 맥시코 갔다왔음.만해 2만원
관심 가져주셔서 감사합니다. 강서홍 2만원
오랫만에 출석해서 죄송합니다. 장천 2만원
매끄러운 주회를 못한 발급 !! 화산 2만원
영상 지원을 원활히 못하여 죄송! 송남 1만원



◀ 백민 서성빈
전화장남께서
지난 3월 10일(토)
아들 결혼식에 축하
해주심에 회원님께
감사드리는 마음을
담아 PHF 1구좌
기부 해 주셨습니다.



◀ 봉사의 종이
울었습니다 !!

백산 강민석 회원께서
이사 가신 기념으로
장학의 인 1구좌를
기부 해 주셨습니다.

3660지구 제38년차 지구대회 개최

일시 : 2007년 4월 19일 (목) ~20일(금)
장소 : 부산 롯데 호텔 2층 크리스탈볼룸
4월 19일 (목) 일정 안내

1. 본회의 (13:30)
- 참석: 총재지역대표, 회장, 총무.
2. 선거인단 회의 (17:00) - 참석: 선거인단.
*동래RC 선거인은 화산 회장, 동제 차기
회장, 성원 전화장께서 참석하십니다.

4월 20일 (금) 09:00 ~18:00 일정 안내
참석자 : 회원 전원 및 로타리안 가족
* 동래RC에서는 회원 44명, 가족20명 등록
완료 하였습니다. 다채로운 행사가 준비
되어있사오니 많은 참석 바랍니다.

회비 납부 안내

3월~4월 (5분기) 25만원

우리은행 이동근

(기일내에 회비를 납부해 주시길 바랍니다.)

계좌번호 : 1002 - 430 - 523422

금주의 출석 및 현황

조	이호	성명	출석	출석률
1번 조장 청팀 임봉규 출	윤곡	박동규	출	88 %
	백민	서성빈	출	
	서원	유근복	출	
	세광	노수용	출	
2번 조장 여죽 정석근 출	지광	최수기	출	75 %
	자경	김종부	M	
		장석고	출	
		김영표	免	
3번 조장 계산 성훈섭 출	소재	박춘배	출	71 %
	남정	정태훈	출	
	소정	김형우	출	
	경암	도재철	M	
4번 조장 춘경 강진규 출	허 열		出	57 %
	화산	김 군	出	
	속죽	김승희	出	
	세호	손관식	出	
5번 조장 송헌 김창환 출	소양	조상홍	出	71 %
	송천	안장현	M	
		김병태	出	
		한상남	M	
6번 조장 윤현 추무호 출	정봉	구정	出	71 %
	정현	정대기	出	
	민수	백선기	出	
		은종근	出	
7번 조장 소담 김종덕 출	이성재	이상포	出	86 %
	만해	박성환	出	
	성원	이규현	出	
	육전	배두식	出	
8번 조장 박동원 출	호산	김민석	出	71 %
		조인석	出	
		이성재	出	
		정동문	出	
9번 조장 이수현 출	우성	무진	出	71 %
	윤현	정현	出	
	추무호	김성수	出	
		전석호	出	
10번 조장 박동원 출	정암	윤기호	出	86 %
	남용	곽요룡	出	
	현암	김임우	出	
	홍원	오용준	出	
11번 조장 박동원 출	김종덕	최석주	出	57 %
		강서홍	出	
		최주수	出	
		김종규	出	
12번 조장 이수현 출	옥담	문진상	出	71 %
	윤당	이재인	出	
	순곡	이남근	出	
	소암	이성원	出	
13번 조장 이수현 출	유천	조병주	M	71 %
	지산	김태윤	M	
		손경호	出	
		조경규	出	
14번 조장 이수현 출	송합	안영철	出	71 %
		최용탁	出	
		최용탁	出	
		최용탁	出	

總會員 : 65 / 出席 會員 : 35 / Make Up : 7 / 平均出席率 : 77%

지구에서 가장 큰 행사가 무엇일까요 ?? 바로 지구 대회 입니다. 본 클럽이 속한 3660지구 대회가 4월 19일(목),20일(금) 양일간 개최 됩니다. 로타리 지구대회에 참여한 경험이 있는 로타리안은 그리 많지 않습니다. 그들은 지구 대회에 참석 함으로써 얻는 특전을 경험하지 않고 있는 것입니다. 지구대회는 클럽 임원이나 위원회 위원들만을 위한 것이 아니라 클럽의 모든 회원과 그 배우자들을 위한 것입니다. 지구대회의 목적은 친목, 여흥, 강동적인 연설 및 로타리 재반사항에 대한 토론을 통해 로타리 회원임을 더욱 뜻깊게 하기 위한 것입니다. 지구대회에 참석하는 모든 사람은 지구대회에서 얻은 새로운 경험, 통찰력 그리고 지식을 통해 로타리안이 된 것에 더욱 보람을 느끼게 된다. 대회에 참석한 사람들은 매년 즐거운 마음으로 돌아 간다. 로타리 각 지구에서는 매년 지구대회를 개최 합니다. 이 대회는 매우 중요한 것으로 간주되기 때문에 리화장은 로타리 지식이 많은 로타리안을 회장 대리로 선임 하여 각 지구 대회에 참석하여 연설하게 합니다. 지구대회에는 항상 재미있고 독특한 여흥과 그리고 영감을 불어 넣어 주는 프로그램들이 준비 됩니다. 지구대회에 참석하여 얻을 수 있는 또하나의 이득은 자유로운 분위기에서 자신의 클럽의 회원들과 더욱 친숙해 질수 있는 기회를 갖는 것입니다. 지속적인 유대는 지구대회에서 갖는 친교 시간에서 부터 비롯 됩니다. 뿐만 아니라 이번에 개최되는 3660지구 제38년차 지구 대회는 봉사의 열기로 로타리의 송고향을 실증하신 여러분의 자랑스러움과 보람도 같이 나누면서 봉사로 맺어진 우정이 함께 하는 친목의 장이 되고 새로운 친구도 사귀게 되는 사교가 되어 우리를 인생의 풍요로움도 더해 줄 것입니다. 이번 지구 대회때는 모든 회원과 가족이 한분도 빠짐없이 참석해 주실것을 정중하게 초청 드립니다. (회 장 : 화산 김 균)

[3월 20일 (화) 목화회 모임 : 남편 자랑 하기 이벤트]



▲ 목화회 회원님들께서 남편에 대해 평소 고마웠던 일, 감동 받았던 일 등 서로 앞다투어 남편 자랑 한가득 늘어 놓으심에 시간 가는줄 몰랐습니다 !! ^^



▲ 매달 모임때마다 다양한 이벤트로 즐거움 가득 선사 해주시는~~ 조말순 회장님!



◀ (왼쪽부터) 김영주(지산) 현말숙(동제) 박정애(승현)



◀ 매 달 참석 만 해도 이런 선물 받구.. 좋아 !!

다음주 주 회 안 내



일 시 : 2007년 3월 28일 (수) 18:30

장 소 : 허심청 2층 사파이어룸

=> 부부 동반 친목 야간 주회 및 동래 로타리클럽 장학문화회에서 고교생 6명에게 장학금을 지급 합니다. 회원님들 (부부 동반)의 많은 참석으로 자리를 빛내 주시기 바랍니다.



최 용 탁

생년월일: 1949. 6. 21
입회날짜: 2006. 12. 20
기부현황:

봉사의인.

직업 : 관보 부산 울산 경남 총국 / 총무 국장
회사 : 051 - 467 - 6111 자택 : 051 - 752 - 7950
FAX : 051 - 467 - 6370 H.P : 016 - 884 - 6836



장 석 교

생년월일: 1959. 5. 21
입회날짜: 2007. 1. 10
기부현황:

봉사의인

직업 : 금강 스포츠센터 / 대표
회사 : 051 - 893 - 9997 자택 : 051 - 501 - 6401
FAX : H.P : 016 - 9406 - 9997