



İLHAM  
KAYNAĞI  
OLALIM



İLHAM  
KAYNAĞI  
OLALIM

SAMSUN  
**İLKADIM**  
ROTARY KULÜBÜ

## Yönetim Kurulu

Seçkin Erol  
Bilgihan Tekin  
Haluk Kurt  
Mustafa Çakır

## Editör

Bilgihan Tekin

## Bülten Komitesi

Hüseyin Yalın  
Bilgihan Tekin

## Baskı Tarihi

13.08.2018 / 1

## Baskı

Erol Ofset Ltd. Şti.



**İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM**



**Altan Arslan & Neslihan**  
2430. Bölge Guvernörü  
2018 - 2019

**Barry Rassin & Esther**  
UR. Başkanı  
2018 - 2019



**Mehmet Berk & Özlem**  
2430. Bölge Grup 1919 - Guvernör Yrd. 2018 - 2019



**Zafer C. Yıldız & Filiz**  
İlkadım Rotary Kulübü  
Dönem Başkanı 2018-2019

**Haluk Kurt** - Başkan Yardımcısı / Genel Sekreter

**Hüseyin Yalın** - Halkla İlişkiler Komite Bşk.

**Umur Sakallıoğlu** - Vakıf Komite Bşk.

**Ahmet Altunç** - Kulüp Hizmetleri Komite Bşk.

**Seçkin Erol** - Üyelik Komite Bşk.

**Alper Savaşer** - Gençlik Hizmetleri Komite Bşk.

## İlkadım Rotary Başkanları ve Mottoları

Hanife Büyükgüngör - 1997-1998

"ROTARY'NİN TOPLUMUMUZA DÜNYAMIZA VE ONUN İNSANLARINA SAHİP ÇIKTIĞINI GÖSTERİNİZ"

Hüseyin Akıl - 1998-1999

"ROTARY DÜŞLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRİNİZ"

Ahmet Ketenci - 1999-2000

"KARARLI, SAYGIN, SÜREKLİ"

Sema Özakan - 2000-2001

"BİLİNÇLENDİRİN ÖNCÜ OLUN SAYGIYLA, SEVGİYLE, DAHA İYİYE HEP BERABER"

Kaşif Demirağ - 2001-2002

"GÖREVİMİZ İNSANLIĞA HİZMETTİR"

Ahmet Altunç - 2002-2003

"SEVGİ TOHURLARI EKİNİZ"

Turan Bayer - 2003-2004

"UZAT ELİNİ"

Haluk Etikan - 2004-2005

"100. YIL ROTARY'İ HİZMETLERİNİZLE KUTLAYIN"

Sedat Uygun - 2005-2006

"KENDİNDEN ÖNCE HİZMET"

Seçkin Erol - 2006-2007

"ÖNDER OLUNUZ"

Ahmet Kumrulu - H. Etikan - 2007-2008

"ROTARY PAYLAŞIR"

Hüseyin Yalın - 2008-2009

"DÜŞLERİ GERÇEKLEŞTİRİN"

Alaatin Kuru - 2009-2010

"ROTARY'NİN GELECEĞİ SİZİN ELLERİNİZDE"

Hasan Yayla - 2010-2011

"TOPLUMLARI GELİŞTİRELİM KITALARI BİRLEŞTİRELİM"

Şeyda Akıncı - 2011-2012

"İNSANLIĞI İÇİNİZDEKİ GÜÇLE KUCAKLAYIN"

Ramis İ. Parlar - 2012-2013

"HİZMET YOLUYLA BARIŞ"

Umur Sakallıoğlu - 2013-2014

"ROTARY İLE YAŞAMLARI DEĞİŞTİRİN"

Akın kıyıcı - 2014-2015

"ROTARY HİZMETLERİNİZLE İŞILDASIN"

İnci Etikan - 2015-2016

"HİZMETLERİNİZ DÜNYAYA ARMAĞAN OLSUN"

Arslan Keskin - 2016-2017

"ROTARY İNSANLIĞA HİZMET EDER"

Bülent Pamuk - 2017-2018

"ROTARY FARK YARATIR"

Zafer C. Yıldız - 2018-2019

"İLHAM KAYNAĞI OLALIM"

# Sevgili dostlarım,

ROTARY, yeryüzünde barış ve iyi niyetin kurulmasına yardımcı olmak ve bütün mesleklerde yüksek ahlaki standartları teşvik etmek için dünya çapında örgütlenmiş bir hizmet kuruluşudur.

Bilindiği gibi her dönem yeni bir “tema” ile başlar. Bu dönem **“Rotary fark yaratır”** ile devraldığımız bayrağı, **“İLHAM KAYNAĞI OLALIM”** diyerek taşıyacağız.

Yaşanabilir ve barışçıl bir dünya için, öncelikle projelerimizle çevremize ilham kaynağı olabilirsek ne mutlu bizlere. Hep birlikte Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk’ün “kendiniz için değil, bağlı bulunduğunuz ulus için elbirliği ile çalışınız. Çalışmaların en yükseği budur .” söylevi ve Rotary’nin “kendinden önce hizmet” felsefesinin ortak çizgisiyle, içinde bulunduğumuz topluma ışık tutmaya devam edeceğiz.

Değerli Rotaryen dostlarım, İlkadım Rotary Kulübü’nün 2018 - 2019 Dönemi Başkanı olmanın haklı gururunu taşıyorum. Bu mutlu gururu bana yaşatan Geçmiş Dönem Başkanlarımıza ve tüm üyelerimize teşekkür ederim.

Gerek yönetim ekibimizde, gerekse komitelerde görev alacak tüm dostlarıma şimdiden kucak dolusu sevgilerimi ve yapacakları özverili çalışmalar için şükranlarımı sunuyorum.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla,

**Zafer C. Yıldız & Filiz**  
İlkadım Rotary Kulübü  
2018-2019 Dönem Başkanı



# ASAMBLE

Değerli dostlar,bildiğiniz gibi 2019-2020 döneminin Bes ve Asamblesini kulübümüz üstlenmiştir. Kulübümüz için büyük öneme sahip bu görev için, bültenlerimizin 4. Sayfasını Asamble haberlerine ayırdık.

“Asamble” yolculuğumuz Gelecek dönem Guvernörümüz Hakan Karaalioğlu ile 4 Mayıs 2018 tarihinde Ankara’da yaptığımız görüşme ile başlamış oldu. 26 Temmuz da Guvernörümüzün eşi Feza hanım ve yönetimindeki Oğuz Selmanoğlu, Mete Akçan, Serdar Vetem, Eşi Pelin Hanım ile kulübümüze yaptıkları teşekkür ziyareti ile devam etmiştir. Bu yolculuğumuzun keyifli bir şekilde, hep birlikte uyum ve dostluk çerçevesinde devam edeceğine inanıyoruz. Şimdiden hepimize başarılar...



İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM

2018-2019 dönemi, ebedi 'ilham kaynağımız' olan atamızı 1 Temmuz da 3 bölgenin ortaklaşa ziyaretimiz ile resmen başlamış oldu.Onun yolunda ilerlediğimizi bir kez daha tescil etmenin haklı gururunu yaşadık.

Katılımın çok yüksek olduğu organizasyonda arkadaşlarımız ile birlikte kulübümüzü temsil ettik.



# ANIT KABİR

01.07.2018

SAMSUN  
**İLKADIM**  
ROTARY KULÜBÜ

# DEVİR TESLİM

## 1. Toplantımız



İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM

### 3 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

3 Temmuz tarihinde devir teslim törenimizi ve dönemimizin 1. Toplantısını gerçekleştirdik.

Bülent Pamuk başkanımızdan "Rotary Fark Yaratır" teması ile devir aldığımız bayrağı, "İlham Kaynağı Olalım" diyerek taşımaya başladık.

Ayrıca 2. asanblemizi yaparak ,komitelerimizi ve projelerimizi tüm üyelerimiz ile paylaştık. Hayırlı olsun diyerek bu geceyi bizimle paylaşan tüm dostlarımıza teşekkür ediyoruz.



## 9 - 13 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

Bu sene 15.sini gerçekleştirdiğimiz "Discover Anatolia" projesi, ülkeler arası dostluğun gelişmesine katkı sağlaması açısından çok önemli olduğu bir gerçektir. 10 farklı ülkeden 13 genç misafirimizi Atakum RK ile birlikte ağırladık. Çok keyif aldığımız bu projeye, özellikle evlerinde misafir ağırlayarak katkı sağlayan dostlarımıza çok teşekkür ediyoruz.



## Discover Anatolia

### 2. Toplantımız

(Atakum Rtk İle  
Ortak Toplantı)

SAMSUN  
**İLKADIM**  
ROTARY KULÜBÜ

3.

## Toplantımız

(Golf Kulübü)



İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM

### 16 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

16 Temmuz tarihinde Golf kulübünde 3. Toplantımızı gerçekleştirdik.

Discover Anatolia ile ilgili bilgilendirme ve genel bütçe/ödemeler konuları interaktif olarak paylaşıldı. Katılımcı dostlarımıza teşekkürler.



## 22 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

22 Temmuz tarihinde kulübümüzün geleneksel aktivitesi “babalar burada”yı, Ahmet Altunç dostumuzun çiftliğinde gerçekleştirdik.

Sohbetin ve dostluğun ön planda olduğu bu aktivitenin gerçekleşmesinde emeği geçen Ahmet Altunç'e çok teşekkür ediyoruz.



## 23 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

26 Temmuz tarihinde İlkadım Rotaract kulübümüzün yeniden aktif hale geldiği ilk toplantısını gerçekleştirdik. Bu konuda büyük emeği olan Alper Savaşer dostumuza çok teşekkür ediyoruz.

Genel anlamda Rotary ve Rotaractlığın konuşulduğu toplantı gayet verimli geçti. Dönemin başkanı Kuthan Soylu ve yönetimine başarılar diliyoruz.



Aktivite

“Babalar Burada”

Rotaract Toplantısı

SAMSUN  
**İLKADIM**  
ROTARY KULÜBÜ

## Guvernör Ziyareti (Altan Arslan)



İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM

### 25 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

25 Temmuz 2018 tarihinde dönem Guvernörümüz N. Altan Arslan ve sevgili eşi Neslihan hanımı Samsun'da misafir etme mutluluğu yaşadık. Resmi olmayan bu ziyaret vesilesiyle, Samsun, Ordu ve Giresun Rotary kulüplerinin ortak İntercity toplantısını yapma şansını yakaladık. 8 kulüp ve 100 kişinin üzerinde katılımın olduğu gecenin bence en güzel anı, sevgili Hakan Doruk dostumuzun 23 yıl boyunca % 100 toplantı katılım ödülünü aldığı andı. Tebrikler...



## 26 TEMMUZ 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA ....

26 Temmuz 2018 tarihinde Gelecek dönem Guvernörümüz Hakan Karaalioğlu ve sevgili eşi Feza hanım kulübümüzü ziyaret ederek, Asamble konusunda teşekkürlerini iletiler. Bu nazik ziyaretlerine Mersin RK geçmiş dönem başkanı Serdar Vetem ve eşi Pelin hanım, Adana 5 Ocak RK geçmiş dönem başkanı Oğuz Selmanoğlu, Gaziantep Zeugma RK geçmiş dönem başkanı Mete Akçan da eşlik ettiler. Onların tecrübelerinden yararlanma fırsatını yakaladığımız bu ziyaret, dostlukların pekişmesinin yanında bizlere de büyük bir enerji kattığını düşünüyoruz. Bunun için kendilerine çok teşekkürler.

Samsun Yelken kulübünde yaptığımız toplantımızda, yeniden aktif hale getirdiğimiz İlkadım Rotaract kulüp başkan ve üyelerini tanıma fırsatı da bulduk. Başkanımız Y. Kuthan Soylu ya tekrar hayırlı olsun der ve başarılı bir dönem geçirmelerini dileriz.



**Gelecek  
Dönem  
Guvernör  
Ziyareti  
(Hakan Karaalioğlu)**

**SAMSUN  
İLKADIM  
ROTARY KULÜBÜ**

# TEMMUZ AYI MUTLU GÜNLER

3 Temmuz -Gökçen Erol doğum günü  
4 Temmuz -Ahmet Altunıç doğum günü  
5 Temmuz -Sema Yalçın doğum günü  
6 Temmuz-Nilgün-Alaattin Kuru evlilik yıldönümü  
7 Temmuz-Bennur Yayla ve Barkın Kaan Kurt doğum günü

9 Temmuz -Esra Yalçın doğum günü  
13 Temmuz-Filiz Yıldız doğum günü  
15 Temmuz-Murat demirağ doğum günü  
20 Temmuz-Kübra Yayla ve M.Kaan Etikan doğum günü  
29 Temmuz-Filiz-Zafer Yıldız evlilik yıldönümü

## SAYGIYLA ANIYORUZ



**A. HALUK ETİKAN**  
(06.04.2013)



**AHMET KETENCİ**  
(21.06.2018)

## UNUTMAYACAĞIZ

**Kurucu üyelerimiz ve geçmiş dönem başkanlarımızdan Sevgili A. Haluk Etikan ve Ahmet Ketenci dostlarımız, yakın geçmişte aramızdan ayrıldılar.**

**Onların bizlere ve kulübümüze sağladıkları katkılarını, dostluklarını ve güler yüzlü, babacan tavırlarını hiçbir zaman unutmayacağız. Bizlere emanet bıraktıkları Samsun ilkadım Rotary kulübünü, hizmetlerimizle yaşatacağız.**

**Onlar bizim "İLHAM KAYNAĞIMIZ" olmaya devam edecek. Allah mekanlarını Cennet eylesin...**

## Bize Ulaşın

Ofis Sekreterimiz  
**Teksin HAZNEDAR**

**Adres**  
Lise Cad. Çiflik Mah. Topaloğlu  
Apart. No: 48/17 İlkadım / SAMSUN

**Tel:**  
0.362 231 46 63 - 0.362 230 96 33

info@ilkadimrotary.org.tr

www.ilkadimrotary.com  
web sayfamızı ziyaret edin



**İLHAM KAYNAĞI  
OLALIM**

Stresi hepimiz hayatımızın bir noktasında yaşıyoruz. İster büyük bir şehirde yaşayalım ister küçük bir kasabada ne olursa olsun nefes alıyor ve hayatta bir şeyler için mücadele ediyor olmak, stresle karşı karşıya bırakıyor hepimizi.

Bilimsel olarak stresin ne olduğuna baktığımızda, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara karşı verdiği otomatik tepkiler olarak tanımlandığını görüyoruz. Psikoloji alanının perspektifinden ise stres, kişinin baş edebilme gücünü aşan ya da zorlayan durumlarla karşılaştığında kendini koruyabilmek ve hayata devam edebilmek adına ortaya koyduğu otomatik tepkilerdir.

Stres bir etki tepki mekanizmasıyla çalışır. Stres etkeni stres tepkilerini oluşturur. Bu tepkiler fiziksel, davranışsal, psikolojik ve zihinsel belirtiler olabilmektedir.

Fiziksel belirtilere baktığımızda, kişide görülen bedensel yakınmalar karşımıza çıkmaktadır. Bunlar kalp atışının hızlanması, tansiyon yükselmesi, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, mide bulantısı, sindirim bozukluğu, alerji, yorgunluk şeklinde kendini gösterebilir.

Davranışsal belirtilere baktığımızda uykusuzluğu, yoğun uyuma isteğini, yeme alışkanlığında değişiklikleri, iştahsızlığı, sigara ve alkol kullanımındaki artışları görmekteyiz.

Psikolojik belirtileri ise gerginlik, öfke, panik hali, sürekli ve artan endişe, bunalmışlık hissi ve çaresizlik duygusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Stresin zihinsel belirtileri ise kontrolsüz düşünceler, unutkanlık, dağınıklık ve karışıklık, odaklanmada güçlük, motivasyonda ve performansta düşüş, dikkat eksikliği, muhakeme gücünde azalma şeklinde kendisini gösterebilir.

**Neler stres yaratır?**

Peki neler stres yaratır diye baktığımızda, geçmiş yaşantılar (deneyimler, öğretiler...), tamamlanmayan işler (keşkeler), içsel çatışmalar (belirsizlikler, beklentiler, hayaller, hedefler...), travmatik olaylar (kazalar, kayıplar, şiddet...), günlük yaşantılar (ev, iş, okul, trafik...), kişiler arası ilişkiler (sevgili, eş, aile, arkadaşlar...), spesifik yaşam olayları (evlilik, doğum, iş değiştirme, taşınma, iflas...), sağlık (hastalıklar, ameliyatlara, beslenme, madde kullanımı...) gibi kategoriler altında toplamak mümkün olacaktır.

**Herkes stres yaşıyor deyip geçmemeli!**

Her ne kadar “stres” sözcüğü bize tanıdık gelse de, aslında onunla yaşarken bizim bedenimizde, beynimizde, davranışlarımızda ve psikolojimizde nasıl etkiler yarattığını çok fark edemiyoruz ya da strese karşı sadece anlık çözümler üreterek zamanı kurtarmaya çalışıyoruz. Bu da bazen bazı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları göz ardı etmemize sebep olabiliyor. Herkes hayatın belirli zamanlarında strese maruz kalıyor ancak herkesin stresle karşı baş etme becerisi ve stres toleransı farklıdır. Kişilik özelliklerimiz, geçmiş deneyimlerimiz, genel ruh halimiz, sağlık durumumuz, sosyal desteğimiz, entelektüel seviyemiz gibi daha pek çok faktör strese karşı verilen tepkilerin kişiden kişiye farklılaşmasına sebep olmaktadır. Herkes aynı olaya maruz kalası benzer tepkilerin ortaya çıkacağı anlamına gelmez. Bu noktada kendimizi tanımak ve stresle baş etme becerilerimizi geliştirmek gerekir. Strese karşı toleransımızı arttırmak bizi hem bedensel hem de ruhsal rahatsızlıklardan koruyacaktır.

ve dışsal uyaranlara karşı verdiği otomatik tepkiler olarak tanımlandığını görüyoruz. Psikoloji alanının perspektifinden ise stres, kişinin baş edebilme gücünü aşan ya da zorlayan durumlarla karşılaştığında kendini koruyabilmek ve hayata devam edebilmek adına ortaya koyduğu otomatik tepkilerdir.

Stres bir etki tepki mekanizmasıyla çalışır. Stres etkeni stres tepkilerini oluşturur. Bu tepkiler fiziksel, davranışsal, psikolojik ve zihinsel belirtiler olabilmektedir.

Fiziksel belirtilere baktığımızda, kişide görülen bedensel yakınmalar karşımıza çıkmaktadır. Bunlar kalp atışının hızlanması, tansiyon yükselmesi, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, mide bulantısı, sindirim bozukluğu, alerji, yorgunluk şeklinde kendini gösterebilir.

Davranışsal belirtilere baktığımızda uykusuzluğu, yoğun uyuma isteğini, yeme alışkanlığında değişiklikleri, iştahsızlığı, sigara ve alkol kullanımındaki artışları görmekteyiz.

Psikolojik belirtileri ise gerginlik, öfke, panik hali, sürekli ve artan endişe, bunalmışlık hissi ve çaresizlik duygusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Stresin zihinsel belirtileri ise kontrolsüz düşünceler, unutkanlık, dağınıklık ve karışıklık, odaklanmada güçlük, motivasyonda ve performansta düşüş, dikkat eksikliği, muhakeme gücünde azalma şeklinde kendisini gösterebilir.

**Neler stres yaratır?**

Peki neler stres yaratır diye baktığımızda, geçmiş yaşantılar (deneyimler, öğretiler...), tamamlanmayan işler (keşkeler), içsel çatışmalar (belirsizlikler, beklentiler, hayaller, hedefler...), travmatik olaylar (kazalar, kayıplar, şiddet...), günlük yaşantılar (ev, iş, okul, trafik...), kişiler arası ilişkiler (sevgili, eş, aile, arkadaşlar...), spesifik yaşam olayları (evlilik, doğum, iş değiştirme, taşınma, iflas...), sağlık (hastalıklar, ameliyatlara, beslenme, madde kullanımı...) gibi kategoriler altında toplamak mümkün olacaktır.

**Herkes stres yaşıyor deyip geçmemeli!**

Her ne kadar “stres” sözcüğü bize tanıdık gelse de, aslında onunla yaşarken bizim bedenimizde, beynimizde, davranışlarımızda ve psikolojimizde nasıl etkiler yarattığını çok fark edemiyoruz ya da strese karşı sadece anlık çözümler üreterek zamanı kurtarmaya çalışıyoruz. Bu da bazen bazı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları göz ardı etmemize sebep olabiliyor. Herkes hayatın belirli zamanlarında strese maruz kalıyor ancak herkesin stresle karşı baş etme becerisi ve stres toleransı farklıdır. Kişilik özelliklerimiz, geçmiş deneyimlerimiz, genel ruh halimiz, sağlık durumumuz, sosyal desteğimiz, entelektüel seviyemiz gibi daha pek çok faktör strese karşı verilen tepkilerin kişiden kişiye farklılaşmasına sebep olmaktadır. Herkes aynı olaya maruz kalası benzer tepkilerin ortaya çıkacağı anlamına gelmez. Bu noktada kendimizi tanımak ve stresle baş etme becerilerimizi geliştirmek gerekir. Strese karşı toleransımızı arttırmak bizi hem bedensel hem de ruhsal rahatsızlıklardan koruyacaktır.

## Haftanın Yazısı

## NEDİR STRES

## Bilgihan TEKİN

SAMSUN  
**İLKADIM**  
ROTARY KULÜBÜ



Yetkili  
Servisi



Tel: 0.362 431 58 05 - 431 65 80

CEYLANDAĞ YAPI



**DemirDöküm®**

Tel: 0.362 435 10 35

**Adrenalin**  
REKLAM AJANSI

Tel: 0.362 230 39 24

ÖZEL  
**FBM**  
TIP MERKEZİ



444 1 326

**MR. SAM**  
academy  
yabancı dil okulları

Tel: 0.362 **437 27 55**



Tel: 0.362 **432 50 07**



**ET ATÖLYESİ**

BİR LEZZET HİKAYESİ

Tel: 0.362 **437 00 62**



**Çiçekçi Zafer**

Tel: 0.362 234 55 77

www.erolofset.com

EROL OFSET

Yenilikçi ve Dinamik

baskı öncesi ve sonrasında çözüm odaklı yaklaşım

Merkez Telefon : 0 362 431 98 96 - 0 362 432 38 18 / Faks : 0 362 432 41 17  
Üretim Tesisi : 0 362 266 74 02 / Faks : 0 362 266 74 02

  
1974  
**TEMSAN**<sup>®</sup>  
KURU SİSTEM ELBİSE VE  
EV TEKSTİL TEMİZLEME FABRİKASI  
Tel: **0.362 233 32 74**

  
OPEL ÖZEL SERVİSİ  
Tel: **0.362 228 88 80** Gülsan Sanayi Sitesi

  
**PAMUK KARDEŞLER**  
FISH RESTAURANT  
Tel: **0.362 445 03 44**

  
**AGRO-ALTIN**  
Tarım İlaçları ve Ürünleri San. ve Tic. Ltd. Şti.  
*"artı katar"*  
Örnek Sanayi Sitesi 1030. Sok. No:8 Tekkeköy / SAMSUN  
Tel : 0362 266 80 97 (Pbx Fax : 0 362 266 78 80  
E-mail : info@altintarim.com.tr

  
**RAMİS**  
KUYUMCU  
Tel: **0.362 435 01 70**

  
**DOĞUŞ BOYA ve KİMYA**  
SAN. KOLL. ŞTİ.  
Tel: **0.362 333 33 50**

  
**ATLAS**  
YURTDIŞI EĞİTİM  
Tel: **0.850 227 52 55**



[www.ilkadımrotary.com](http://www.ilkadımrotary.com)

