

SAMSUN İLKADIM ROTARY KULÜBÜ



info@ilkadimrotary.com - www.ilkadimrotary.com

Yönetim Kurulu

Seçkin Erol
Bilgihan Tekin
Haluk Kurt
Mustafa Çakır

Editör

Bilgihan Tekin

Bülten Komitesi

Hüseyin Yalçın
Bilgihan Tekin

Baskı Tarihi

10.09.2018 / 2

Baskı

Erol Ofset Ltd. Şti.



**İLHAM KAYNAĞI
OLALIM**



Altan Arslan & Neslihan
2430. Bölge Governörü
2018 - 2019

Barry Rassin & Esther
UR. Başkanı
2018 - 2019



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



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

Haluk Kurt - Başkan Yardımcısı / Genel Sekreter

Hüseyin Yalçın - 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 Yalçın - 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"

Merhabalar sevgili dostlar,

Zaman ne kadar da çabuk geçiyor! Dönemimizin 2. Ayını tamamlamış bulunuyoruz. Koşuşturmadan, inanın zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor insan. Bu hem iyi hem de kötü sanırım. Planlamanın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anladım bu dönemde. Her şey üst üste geliyor gibi geliyor bazen...

Her neyse iyi, kötü 2 ayı geride bıraktık. Temmuz ayına **“Discover Anatolia”** projesiyle merhaba derken, Ağustos ayını ise biraz tatil, biraz da hazırlıklar ile geçirdik. Asamble ve Bedensel engelliler yaz kampı hazırlıkları başlıca zamanımızı aldı. Bunun yanında Esra & Murat Yalçın dostlarımız ilk **“Ocakbaşı”** aktivitesini gerçekleştirdi. Hemen arkasından bu hafta sonu Seçkin & Hatice Erol dostlarımız 2.sini yapıyor. Ben Ocak başlarını bizlerin kaynaşmasına çok katkı sağlayan çok önemli araçlar olarak görüyorum. Eminim diğer dostlarımızda uygun olduklarında, diğer dostları ağırlamaktan büyük mutluluk duyacaklardır.

Rotarct kulübümüzün yeniden aktif hale gelmesi, 2 ayda 3. Toplantısını yapmış olması beni en çok mutlu eden ve umutlandıran bir gelişmeydi. Bunda önemli katkısı olan Rtn. Alper Savaşer dostumuza ve Kuthan Soylu başkanına çok teşekkür ediyorum.

13 -16 Eylül tarihleri arasında geleneksel projemiz olan **“Bedensel engelliler yaz kampı”**nın 19. Sunu gerçekleştireceğiz. Komite başkanımız Seçkin Erol dostumuzun çok büyük emeği olduğu bu kampta, herkes için yapılacak bir iş mutlaka oluyor. Hep birlikte bu aktiviteyi **yaşayalım** diyor, hepinizi Rotaryen sevgi ve saygılarımla selamlıyorum.

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



7.

Toplantımız

6 AĞUSTOS 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA

Kulübümüzün 1010, dönemimizin 7. Toplantısını Golf kulübünde gerçekleştirdik.

Sevgili Orhan Büyükgüngör ve Adnan Beken dostlarımızın misafir olduğu toplantımızda, Asamble hazırlıkları, Bedensel engelliler kampı ve yakın geçmişte olan Guvernör ziyaretleri konuşuldu.



İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

Asamble Hazırlık Çalışmaları:

10 Ağustos tarihinde Antalya Xanadu Otel ile ilk yüz yüze görüşmemizi gerçekleştirdik.

Asamble komite başkanımız Bülent Pamuk ile gerçekleştirdiğimiz ziyarette G.D. Guvernörümüz Hakan Karaalioğlu, yönetim ekibi temsilcileri ve Rotaract kulübü yöneticileri yer almıştı. Gayet verimli geçen görüşme, ülkemizde yaşanan döviz kurlarındaki belirsizlik sorunu dışında anlaşma şeklinde sonuçlanmıştır.

3 ve 5 Eylül tarihlerinde ise Asamble hazırlık toplantılarımızı gerçekleştirdik. Mevcut şartlar dikkate alındığında zor bir dönemden geçerken komite üyelerimizin enerjisi, olumlu bakış açıları açıkçası bizleri umutlandırdı. Teşekkürler...



ASAMBLE

SAMSUN
İLKADIM
ROTARY KULÜBÜ

8.

Toplantımız

13 AĞUSTOS 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA

Kulübümüzün 1011, dönemimizin 8.toplantısını Golf kulübünde gerçekleştirdik.

Toplantımızda 9-10 Ağustos tarihlerinde Rtn. Bülent Pamuk ile Antalya da gerçekleştirdiğimiz ilk Asamble toplantısı hakkında bilgiler paylaştık.

Kulübümüzde haftalık çıkan bültenimizi aylık çıkartma kararını dönem başlamadan yönetim olarak almıştık. Bu toplantının bizler açısından bir önemi de, Dönemimizin ilk bültenini üye dostlarımızla paylaşma heyecanı yaşamamızdır. Bu konuda bizlerden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen dostumuz Rtn. Hüseyin Yalın ve Erol Ofset çalışanlarına bir kez daha teşekkür ediyoruz.



İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

Dönemimizin ilk 'Ocakbaşı' aktivitesini Rtn.Esra & Murat Yalçın dostlarımızın yazlığında gerçekleştirdik.

Murat Yalçın 'Yakın tarih', Soner Gümüşova ise 'Denizcilik -Yelken' konularında kulübümüzde birer konuşma yapma sözü verdiler .Semra Gümüşova dostumuz ise 'sokak hayvanlarına' yönelik proje geliştirme düşüncelerinden söz etti.

Dostlukların pekiştiği bu gecede bizleri ağırlayan Esra ve Murat dostlarımıza çok teşekkür ediyoruz.



OCAKBAŞI

9.

Toplantımız

03 EYLÜL 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA

Kulübümüzün 1012,dönemimizin 9. Toplantısı 3 Eylül tarihinde yelken kulüpte yapılmıştır.

21 üye ve 2 misafir katılımıyla gerçekleşen toplantımızda Bütçe/aidat durumu-Ocak başları Bedensel engelliler kampı yeni kulüp kurma ve myrotary de profil oluşturma/güncelleştirme konuları üzerinde duruldu. Bu konuda Ankara'da ki toplantıya katılan Umur Sakallıoğlu dostumuz detaylı bilgiler verdi.



İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

5 EYLÜL 2018 TOPLANTIDAN KISA KISA

Samsun İlkadım Rotaract kulübümüzün 3.toplantısına Rtn. Seçkin Erol,Bilgihan Tekin, Kübra Yayla ve Alper Savaşer ile birlikte katıldık. Başkanımız Kuthan Soylu, Kısa sürede 13 üye sayısına ulaşmanın haklı gururunu paylaşırken, Rotaract Dila Akdağ, 'Rotaract nedir? Yapısı nasıldır?' sorularına yanıt veren oldukça verimli bir sunumu bizlerle paylaştı.



Rotaract Toplantısı

SAMSUN
İLKADIM
ROTARY KULÜBÜ

Türkiye’de Rotary

(Bilgihan TEKİN)



İLHAM KAYNAĞI
OLALIM

The Rotarian Dergisi 1920 yılında Türkiye, 1930 yılında Atatürk ve Devrimleri hakkında iki ayrıntılı yazı yayınlandı. Türkiye’de Rotary kulüp kurulma çalışmaları 1928 yılına dayanır. Ancak o yılların koşullarında Rotary hareketine Türkiye’de öncülük edecek kimse çıkmadı.

Türkiye’de Uluslararası Rotary’ye ilgi ancak 1950 – 1952 yıllarında duyuldu. İçişleri Bakanlığı ‘na Ankara’ da bir Rotary kulübü kurmak için verilen dilekçeye; Rotary’nin yalnızca erkek üyelere özgü bir kuruluş olmasının “Anayasanın kadın ve erkek eşitliği ilkesine aykırılığı” nedeniyle “red” cevabı verildi.

Bu sonuçsuz girişimden bir süre sonra 1953 yılında, dönemin Uluslararası Rotary Başkanı J. Serratos Cibils Lübnan, Mısır, Bahreyn, Arap Emirlikleri, Ürdün ve Kıbrıs’ı kapsayan 245. Bölgenin Governörü Augustin J. Catoni aracılığı ile Türkiye’de bir Rotary kulübü kurulması konusunu yeniden gündeme aldı.

Catoni, American Export Lines Ankara Şubesi müdürü olan ve ABD’de öğrenimi sırasında Rotary hakkında oldukça bilgi edinmiş olan Oğuzhan Koraltan’a Türkiye’de Rotary kulüpleri kurma önerisinde bulundu.

1953 yılında başlayan çalışmalar semeresini vererek ilk hazırlıklar yapıldı. Cumhurbaşkanı Celal Bayar’ın ABD’ne yaptığı resmi ziyaret esnasında, Uluslararası Rotary Başkanı J. Serratos Cibils kendisiyle görüşerek Rotary hakkında bilgiler verdi.

1954 yılında Oğuzhan Koraltan, iş adamı Nail Avunduk ve Ankara Hukuk Fakültesi öğretim üyesi Doçent Mukbil Özyörük’ten oluşan kurucu heyet tüm hazırlıkları tamamladı ve “Ankara Rotary Kulübü” kurularak ilk toplantısını 24 Mart 1954 günü Ankara Palas salonunda gerçekleştirdi.

1956 tarihinde “İstanbul Rotary Kulübü”daha sonra sırasıyla İzmir ve Bursa Rotary kulüpleri kuruldu.

2018 Haziran ayı itibarıyla Türkiye’de ;

2420. Bölgede 82 Rotary Kulübü,

2430. Bölgede 93 Rotary Kulübü,

2440. Bölgede 64 Rotary Kulübü olmak üzere 239 Rotary Kulübü vardır ve toplam üye sayısı 6.080 Rotaryen dir.

Dünyada 1968 yılından itibaren kurulmaya başlayan Rotaract kulüplerinin Türkiye’deki ilki Çankaya Rotary Kulübünün sponsorluğunda ve Rtn. Melih Çalikkocaoğlu’nun çalışmalarıyla “Çankaya Rotaract Kulübü” adı ile 1982 yılında kuruldu.



“Kilo vermenin en uğraştırıcı kısımlarından biri göbek eritmek.

O zaman hep birlikte şunu söyleyebiliriz: **“O göbek ya eriycek ya eriycek!”** Üstelik istediğiniz gibi giyinmenizi engelleyen göbek yağlarını hızlıca eritmenin yöntemleri de var.

BİR KEREDEN ÇOK ŞEY OLUR

Düz bir karna sahip olmanın ilk adımı, şekeri hayatınızdan çıkarmak. Hem de tamamen ve sonsuza kadar!. Ama dikkat! Sadece çayınızı şekersiz içmekten söz etmiyorum. Gizli şeker barındıran meyve sularından, gazlı içeceklerden, mikrodalga fırında birkaç dakikada tüketilebilecek hale gelen, ambalajlı hazır yiyeceklerden de uzak durmanız gerekiyor.

Size geçici bir mutluluk sağlayan şekerin zararları, ayrı ve uzun bir yazı konusu. Ama kısaca şunu söyleyebilirim ki, şeker tüketimi karaciğer yağlanması da insülin direnci oluşmasının da en önemli sorumlusu. Bu yüzden göbek yağlarından kurtulmak için şekerin yanına bile yaklaşmamak gerekiyor.

ELVEDA KAKAOLU KEK, PEYNİRLİ BÖREK

Ofise yetişmeye çalışırken kahvaltı hazırlamaya vaktiniz yoksa hemen pastaneye koşup bir poğaça alıyor musunuz? Ya da arkadaş buluşmalarında, hafta sonu kahvaltılarında mesai saatlerinin gerginliğini börekler ve keklerle mi atmaya çalışıyorsunuz? Eğer bu sorulara cevaplarınız “evet” ise göbek yağlarından kurtulmayı da dümdüz bir karna sahip olmayı da unutun. Bunları tükettikçe acıkır, acıktıkça tüketirsiniz. Sonuç: Kilolu bir beden. Ne kadar az karbonhidrat tüketirseniz kilo vermenin o kadar kolaylaştığını, göbek yağlarından kurtulma konusunda o kadar başarıya ulaştığınızı göreceksiniz. Uzun sözün kısası: Keklere, böreklerle, mantılara, makarnalara... Yani tüm zararlı karbonhidratlara elveda deyin!

KARBONHİDRATLARIN YARARLISI DA VAR

Tatlı patates, yulaf, mercimek, nohut, kuru fasulye gibi yararlı karbonhidrat içeren besinleri tüketebilirsiniz.

Yeteri kadar protein tüketmek, sadece kilo vermek için değil verilen kiloları bir daha geri almamak için çok önemli. Elbette göbek yağlarından kurtulmak için de. O yüzden günlük beslenme programını oluştururken, protein içeren yiyeceklere yeteri kadar yer verdiğinizden emin olun.

NEDEN PROTEİN TÜKETMELİYİZ?

Proteinin en önemli özelliği açlık hissini azaltması, yani sizi tok tutmasıdır. Protein tüketmek metabolizmayı da hızlandırır. Böylece daha kolay ve hızlı şekilde kilo verirsiniz. Ama sadece bu kadar da değil! Protein tüketmek kurtulduğunuz fazla kiloları bir daha almanızı da engeller.

Kısaca toparlamam gerekirse: Günlük beslenme programınızın yüzde 30 kadarının proteinlerden oluşmasına dikkat edin. Balık, yumurta, deniz ürünleri kolayca bulup tüketebileceğiniz protein kaynakları.

YAPIŞKAN LİFLER GÖBEK YAĞLARIYLA SAVAŞIR

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için her besin grubuna soframızda yer vermemiz gerektiğini artık biliyorsunuz. Bu kural göbek yağlarından kurtulmaya çalışırken de geçerli. Düz bir karna, yağsız göbek bölgesine sahip olmak için lifli gıdalara da yeteri kadar yer verin. Lifli gıdalar, uzun süre tokluk hissi sağladığı gibi aynı zamanda sindirim sisteminizin de düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ama burada önemli olan hangi tür lifleri tüketmeniz gerektiği. Şöyle sıralamak gerekirse baklagiller, yulaf, keten tohumu, portakal, brüksel lahanası gibi yiyecekleri önerebilirim.

Beslenme programınıza yeşil sebzeleri katmak en hızlı göbek eritme yöntemleri arasında. Öncelikle bu tür sebzeler bedeninizin ihtiyacı olan antioksidanları sağlar. Bol bol lif içerirler, hem tokluk hissini artırır hem de sindirim sisteminizi düzenli olarak çalıştırır. Bunların yanı sıra çok sayıda vitamin içerirler ama kalori düzeyleri aynı oranda düşüktür. Bu yüzden amacınız hızlı biçimde göbek eritme ise günlük beslenme programınızda yeşil sebzelere bol bol yer vermenizi öneririm.

Buraya kadar inatçı göbek yağlarından kurtulmak için beslenme konusunda ipuçları vermeye çalıştım. Ama iş bu kadarla bitmiyor. Amacınız göbek yağlarından kurtulmak ise hareket de etmeniz gerektiğini unutmayın. Düzenli beslenip bir yandan da hareketli bir yaşam sürerseniz göbek yağlarından kurtulma konusunda çok hızlı adım atabilirsiniz.

Gün içinde en azından 45 dakika kadar tempolu yürümek, belki bisiklete binmek göbek eritme konusunda size yardımcı olur. Ayrıca lütfen bedeninizi susuz bırakmayın. Hayatın temel kaynağı olan su aynı zamanda metabolizmanızı hızlandırıp kilo vermenizi kolaylaştırır. Ayrıca tokluk hissi de sağlar.

Uzun sözün kısası: Aynaya her baktığınızda sizi rahatsız eden o göbek yağları kesinlikle kader değil. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersizle bu sorunu temelinden çözmek mümkün.

O Göbek ya Eriyecek ya da Eriyecek

(Bilgihan TEKİN)

İLKADIM
SAMSUN
ROTARY KULÜBÜ

EYLÜL AYI MUTLU GÜNLER

06 EYLÜL BÜLENT PAMUK D.G.
08 EYLÜL ÇAĞLA DARI D.G.
08 EYLÜL TUĞRUL - ÖZGE ALAN E.Y.
09 EYLÜL FATİH ŞENTÜRK D.G.
09 EYLÜL BORA TAŞÇIOĞLU D.G.
09 EYLÜL ESRA - BORA TAŞÇIOĞLU E.Y.
14 EYLÜL FEHMİ PELİT D.G.

14 EYLÜL DERİN SU ALAN D.G.
14 EYLÜL HALİL İBRAHİM YALGIN D.G.
20 EYLÜL ÖZGE - MURAT YILMAZ E.Y.
23 EYLÜL ÖZGÜR PELİT D.G.
26 EYLÜL BENNUR - HASAN YAYLA E.Y.
26 EYLÜL SELMA ÜNAL D.G.

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. Çiftlik Mah. Topaloğlu
Apart. No: 48/17 İlkadım / SAMSUN

Tel:
0.362 231 46 63 - 0.362 230 96 33

info@ilkadimrotary.com

www.ilkadimrotary.com
web sayfamızı ziyaret edin



**İLHAM KAYNAĞI
OLALIM**



İLHAM
KAYNAĞI
OLALIM

SAMSUN
İLKADIM
ROTARY KULÜBÜ

DÖRTLÜ ÖZDENETİM

Düşündüklerimiz

Söylediklerimiz

Yaptıklarımız

1. GERÇEĞE uygun mu ?
2. İlgililerin tümü için ADİL mi ?
3. İYİ NİYET ve DAHA İYİ DOSTLUKLARI sağlayacak mı ?
4. İlgililerin tümü için YARARLI mı ?"



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 Teslim Telefon : 0 362 266 74 02


1974
TEMSAN[®]
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

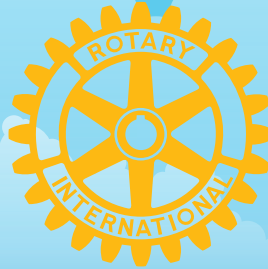

PAMUK KARDEŞLER
FISH RESTAURANT
Tel: **0.362 445 03 44**


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**



Lise Cd. Çiftlik Mh. Topaloğlu Apart. No: 48/17
Tel: 0.362 231 46 63 - 0.362 230 96 33 İlkadım/SAMSUN