

my myra sağlık
Dental Cerrahi Tıbbi Alet ve Cihaz Tic.
Myra Sağlık bir METROMED kuruluştur.

160 years
IHDE DENTAL
Made in Switzerland

KALİTELİ SİSTEM
Tek centrali çapraz implant - Bone taping
Octagon bağlama - Sta yüzey
Osmaocfive paketeleme

DİNAMİK KADRO
HEXAGON
Self taping implant - Sta yüzey
Osmaocfive paketeleme - 12 gen bağlama
Micro ringler

BİLİMSSEL DESTEK
BONE LEVEL PLUS
Bone taping implant - Sta yüzey
Osmaocfive paketeleme - Platform switching
Cırcı bağlama

YAYGIN SERVİS AĞI
KOS MİHİ
1.8 x 2.8 x 2.8 çaplarında
10-12-15-18 mm boyunda
Hem geçici hem daimi protez için - Herden yükleme

DÜNYANIN TERCİHİ
GENİŞ ÜRÜN YELPAZESİ
KALİTELİ SERVİS ANALİZİ

swiss quality implant company

0532 454 67 07
19 Mayıs Mh. İstiklal Cd.
No:67 İlkadım/SAMSUN
metromedmedikal@hotmail.com

1940 yılından beri

Pamuk Kardeşler
Balık Restaurant

İslanmadan ottasız taze balık...

Batıpark Balık Restaurant
+90 362 445 04 33 - 445 03 44
www.pamukkardeşler.com



2430.Bölge - TÜRKİYE
SAMSUN İLKADIM
ROTARY KULÜBÜ



K.R. Ravi RAVİNDRA
U.R Başkanı, 2015-2016

Canan ERSÖZ
U.R 2430 Bölge Guvernörü, 2015-2016

Nurten Bahadır HUN
11.Grup Guvernör Yardımcısı,
2015-2016

İnci ETİKAN
Dönem Başkanı 2015-2016

ROTARY İŞ VE MESLEK SAHİPLERİNİN TOPLUMA HİZMET KURULUŞUDUR.

CHEF
GRILL & STEAKHOUSE

Mimar Sinan Mah. Atatürk Bulvarı No:202 Atakum/SAMSUN
Tel: 0362 437 00 25 Fax: 0362 437 99 15
www.samsunmarinotel.com
info@samsunmarinotel.com

MEDICALPARK

444 44 84

medikalpark.com.tr
facebook.com/medikalpark
@randevu

RAMİS Kuşuncu

Kale Mah. Ziya Gökalp Cad. No: 44/1 İlkadım / Samsun Tel: 0362 435 84 05

1975 den Bugüne...

DOĞUŞ BOYA
VE KİMYA SAN. KOLL. ŞTİ.

Pazar Mah. Çiftlik Mahan Cad. No: 17 Bldim - SAMSUN - Tel: 0 362 333 33 10 - Faks: 0 362 333 33 52

EROL OFSET
MATBAACILIK - YAYINCILIK - AMBALAJ SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Doguş Medikal
Tic. ve San. Ltd. Şti.

SIEMENS
İŞİTME CİHAZLARI

Farklı işitme kayıpları için %100 Digital
Kulak arkası ve dışarıdan hiç görünmeyen
dip kanallı modeller

Bizi duymamanız için hiç bir neden yok

Doğal Ses için, dijital işitme cihazı
teknolojisinin ulaştığı son nokta

Hizmet: Kale Mah. Ömeriye Cad. Belediye Hizmet
Cad. No: 54. (Etiler Cami Üstü) 55030 İlimlar / SAMSUN
Tel: 0362 431 57 58 - 435 18 77
Gsm: 0 533 503 35 34

2015 - 2016 İLKADIM ROTARY KULÜBÜ
YÖNETİM KURULU

Dönem Başkanı : **İnci ETİKAN**
Asbaşkan : **Arslan KESKİN**
Kulüp Sekreteri : **Ahmet ALTUNİÇ**
Sayman : **Kaşif DEMİRAĞ**
Üye : **Akın KIYICI - Alper SAVAŞER**

Rotary Vakfı Kom. Bşk. : **Umur SAKALLIOĞLU**
Halkla İliş.(medya)-bülten-mecmua Kom. Bşk. : **Bilgihan TEKİN**
Fotoğraf Çekimi Kom. Bşk. : **Can UZUNOĞLU**
Rotaract'larımızı Güçlendirme Kom. Bşk. : **Hüseyin YALGIN**
Burslar Komitesi Bşk. : **Şeyda AKINCI**
Üyelik ve Rotary Bilgileri Kom. Bşk. : **Hüseyin DARI**

HİZMET KOMİTELERİ :
Çocuk Gelinleri Önleme Kom. Bşk. : **Tuna DEMİRAĞ**
Böğürtlen Komitesi Bşk. : **Ahmet ALTUNİÇ**
Öğrenci Değişimi Kom. Bşk. : **Esra GÖRGÜN**
Discover Anatolia Kom. Bşk. : **Murat YILMAZ**
Discover Anatolia Transfer Kom. Bşk. : **Alper SAVAŞER**
Dostluk Değişimi Kom. Bşk. : **Nedim KARATAŞ**
Bedensel Eng. Yaz Kampı ve Gaziler Günü Kom. Bşk. : **Alaattin KURU**
Samsun Çevr. Turz. Geliş. ve Yapılan Su Proj.Den. Kom. Bşk. : **Ramıs İlhan PARLAR**
Cumhuriyet Kutlama Kom. Bşk. : **Ahmet ALTUNİÇ**
10 Kasım Atatürk'a Anma Kom. Bşk. : **Recep ÜNAL**
Meslek Ödülleri, Meslek Tan. Gün., Rotary Gön. Kom. Bşk. : **Hasan YAYLA**
Koye Projesi Kom. Bşk. : **Alpaga AKSOY**
Evka Projesi Kom. Bşk. : **Arslan KESKİN**
18 Mart Çanakkale Sav. Anma Kom. Bşk. : **Hanife BÜYÜKGÜNGÖR**
19 Mayıs Bayramı Etkinliği Kom. Bşk. : **Zafer Cahir YALDIZ**
Üniversite Tanıtım Günleri Kom. Bşk. : **Ahmet KETENCİ**
Sporculara Destek Kom. Bşk. : **Fehmi PELİT**
23 Nisan Kutlama Kom. Bşk. : **Alparslan TUHTA**
Okullara ve Halka Yönelik Sağlık ve Eğitim Çal. Kom. Bşk. : **Esra GÖRGÜN**

DENETİM ÜYELERİ : Seçkin EROL-Alaattin KURU-Hüseyin YALGIN
Fehmi PELİT - Esra GÖRGÜN-Alpaga AKSOY

KULÜP ROTARY OFİSİ
Sekreter : Teksin HAZNEDAR
Adres : Çiftlik Mah. Lise Cad. Topaloğlu Apt. No.48/17
Tel : 0 (362) 230 96 33 - 231 46 63 İlkadım/SAMSUN
e-mail : info@ilkadimrotary.org.tr
web : www.ilkadimrotary.org.tr

BÜLTEN BASIMI
EROL OFSET
Pazar Mah. Necati Efendi Sk. No. 43 SAMSUN
Tel. : (0.362) 431 98 96 Fax : 432 41 17
Bülten Sorumlusu
Rtn. Bilgihan TEKİN

DÖRTLÜ ÖZ DENETİM
DÜŞÜNDÜKLERİMİZ
SÖYLEDİKLERİMİZ
YAPTIKLARIMIZ

1. **GERÇEĞE** Uygun mu?
2. İlgililerin tümü için **ADİL** mi?
3. **İYİ NİYET** ve **DAHA İYİ DOSTLUKLAR**
Sağlayacak mı?
4. İlgililerin tümü için **YARARLI** mı?

TOPLANTI BİLGİLERİ

Bu Hafta : 18.04.2016
Toplantı No. : 908 / 43

Gelecek Hafta : 25.04.2016
Toplantı No. : 909 / 44

KULÜP BİLGİLERİ

Üye Sayısı : 33
Devam Oranı : %88
Katılan Üye : 29
Paul Harris Dostu : 16
Paul Harris Dost Adayı : 19
Roteş Paul Harris Dostu : 3

TOPLANTI YERİ
GÜN ve SAATİ
YELKEN KULÜBÜ
PAZARTESİ
12.00

ROTARY BİLGİLERİ

ROTARY KULÜPLERİ ve DİĞER KURULUŞLAR

Rotary kulüpleri, başka kuruluşlara üye olamaz ve üyelik ile ilgili yükümlülükler üstlenemezler. Bir kulüp, üyelerini bir başka kuruluşa bağlama veya UR çerçevesinin dışında resmi bir birlik oluşturma yetkisine sahip değildir.

Kulüpler, hizmet projelerinde birbirleriyle işbirliği yapabilirler. Kulüp ve komite görevlileri, kulübün onayı dışında bağlayıcı bir karar alma yetkisi olmaksızın, diğer organizasyon görevli ve komiteleri ile birlikte toplanabilirler.

Kulüplerin bir şehir veya metropoliten alanda bulunan başka kulüplerle veya başka hizmet kuruluşları ile işbirliği yaparak, uzun süreli hizmet projeleri geliştirmeleri ve yürütmeleri desteklenmektedir. Ancak bu tür işbirliği yapan bütün taraflar eksiksiz ve belirgin olarak tanınmalıdır.

MİSAFİRLERİMİZ

11. Grup Guvernör Yardımcısı Nurten Hun
İlkadım Rotaract Kulübü GEİDB
Metehan Azbay
İlkadım Rotaract Kulübü Üyeleri
Çağdaş Çakmak
Hüseyin Can Çelik
Nurullah Güler
Barışcan Uyanık

MAZERET BİLDİREN DOSTLARIMIZ

Rtn. Hüseyin DARI
Rtn. Ramis İlhan PARLAR
Rtn. Recep ÜNAL
Rtn. Tuğrul ALAN

TOPLANTIYA İLK / SON GELENLER

Rtn. Haluk KURT (İlk)
Rtn. Nurcan BEKEN (Son)

MUTLU GÜNLERİMİZ

KONFERANS
"Yıldızlı Günler"
19-22 Mayıs 2016 - Callista Luxury Resort - Belek / Antalya

BAŞKANIN MEKTUBU

Sevgili dostlarım, Kulübümüzün İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliği ile 2003 yılından bu yana aralıksız sürdürdüğü Karadeniz Uluslararası Yüksek Öğrenim Tanıtım Günlerine **çok sayıda devlet üniversitesi** ve **vakıf üniversitesi** katıldı. Açılışta Başkan Rektör Yunus Bekdemir, Guvernör Yardımcısı Nurten Bahadır Hun ve G.D.Guvernörü Kemalettin Erbilgin, çocukları motive eden harika konuşmalar yaptılar. **On bin'in üzerinde** öğrencinin katıldığı organizasyon çocukları çok mutlu etti. Ayrıca ilgili öğretmen ve veliler de çok sayıda geldiler ve üniversitelerin standları ziyaret ettiler. Çok memnun kalan öğrenciler bize bu hizmeti getiren İlkadım Rotary Kulübüne çok teşekkür ederiz dediler. İlkadım Rotary Kulübü bu büyük organizasyon için başta Komite Başkanları Ahmet Ketenci ve Güler, Komite üyesi Alaattin Kuru ve Nilgün ve Başkan İnci Etikan olmak üzere tüm kulübün üye eş ve çocuklarıyla İlkadım Rotaract Kulübünün Gelecek Dönem Başkanı Metehan Azbay ve üyeleri canla başla çalıştılar. Standları gezen öğrenciler ardından **"Doğru tercih ve kariyer planlama"** konferansına öğleden sonra **"sınav kaygısı ve motivasyon"** konferansına katıldılar. İlkadım Rotary Kulübü de standlarında Gıda güvenliği ile ilgili kitapçıkları ve broşürleri, **"Çocuk gelinler olmasın"** konusundaki broşürlerini, **"Meme kanserinde erken tanı"** konusundaki broşürlerini öğrenci veli ve öğretmenlere sundular ve konu hakkında geniş bilgi alan çocuklar broşürleri çok gencdiklerini ifade ettiler.

DİYET ANCAK HANGİ DİYET

Sevgili Dostlar, kaldığımız yerden devam. Dünya da ve Ülkemizde tartışılan konu nasıl bir diyet. Bu konuda müthiş bir bilgi kirliliği var. Halbuki beslenme hem sağlığın hem de sağlıksızlığın yegane sebebi. Söz edilen yapmaya çalışılan sağlıklı beslenerek doğal bir kilo verme süreci.

Günümüzde bizleri sürekli yiyip içmeye teşvik eden reklam sektörü var. Ve fastfood besleneceksiniz kilon normal olsa bile sağlıksız kalacaksınız ve bunlar seni yaşlandıracak. Son yüzyılda artan ortalama yaşam süresi azalmaya başladı.200.000 yıldır devam eden modern insan yaşamı son 150 yıldır sanayi ve tarım devrimi ile tamamen değişmiştir. Günde üç ana ve ara öğünler ile beslenmeye insan metabolizması uyum sağlayamamıştır. Bolluk içinde tıka basa ve işlenmiş gıdalarla beslenen insan obezite, kalp ve şeker hastalıklarının içine düşmüştür. 1980 den günümüze obezite 10 kalp ve şeker hastalıkları 3 kat artmıştır.

Günümüzde yapılan kalori hesapları başlı başına bir problem. Her kalori aynı değildir. Şöyleki baklavadan, biftekten ve sebzeden alınan 500 er kalori'yi değerlendirirsek. Besin değeri tok tutmaları yakımları sağlığımıza etkileri çok farklılıklar gösteriyor.

Sevgili Dostlar, modern toplumlar beslenme alışkanlıkları nedeniyle sağlıksız hale gelmişlerdir. Ancak Akdeniz (İtalya, Fransa, Yunanistan) bölgesi insanları sağlıklı yaşayanlar olarak tescil edilmiş durumdadır. Bu insanlar genetiği böyle değil, bu bölgelerden göç ederek büyük şehirlerde modern beslenmeye geçenler yaşadıkları bölgedeki tüm hastalıklar ile karşılaşılıyorlar. Sağlıklı Kalın.

*Haftaya Akdeniz tarzı beslenme **Bilgihan TEKİN**

DUYURULAR

- KONFERANS :19-22 Mayıs 2016 Antalya
- 28 Mayıs Rtn. Recep ve Selma'nın biricik kızları İREM ÜNAL İzmir Karşıyaka Belediye Nikah Salonu
- Seul Konvansiyonu 28 Mayıs -1 Haziran