

ULUSLARARASI
ROTARY
2430. BÖLGE
TRABZON ORTAHİSAR
Rotary Kulübü

2022-23 DÖNEMİ
6. Bülteni Aralık 2022



Kuruluş Tarihi: 08-02-2020

Charter Tarihi: 19-11-2019

UR Rotary Başkanı 2022-2023

Rtn. JENNIFER JONES

UR 2430 Bölge Guvernörü 2022-2023

Rtn. EMRE ÖZTÜRK

UR 2430 Bölge Kulüplerinden Sorumlu
Guvernör Yrd.

Rtn. GÖKHAN GÖKSOY



YÖNETİM KURULU

Rtn. Tolga UZUN/ Başkan

Rtn. R.Hamza GÜLER / Sekreter

Rtn. Gizem TATAR YILMAZ/ Sayman

Rtn. Mehmet Orbay BIYIK /Üye

Rtn. Selçuk KESKİN /Üye

Değerli Rotary Ailem,

Dönemimizin altıncı ayınıda canlı bir şekilde geçirmiş bulunmaktayız.

Aralık ayında Gaziantep'te düzenlenen 2430 Bölge yarıyıl toplantısına katılarak kulübümüzün ilkdönemde yaptıklarını katılım sağlayan dönem başkanlarımıza anlatma şansı bulduk..



Aralık ayında Ünye Rotary Kulübü önderliğinde Ordu RK ve Trabzon Ortahisar RK Kulübünün ortaklaşa yapmış olduğu köy çocuklarına diş taraması projesini gerçekleştirdik. Başka Ünye RK dönem başkanı sevgili Tarık ve Ordu RK kulübü dönem başkanı sevgili Meltem'e sonuz teşekkürlerimi sunarım.

Sevgi ve Saygılarımla...

Rtn. Tolga UZUN

**Trabzon
Ortahisar Rotary
Kulübü
2022-2023
Dönem
Başkanı**



ROTARY'DE YAZILI OLMAYAN KURALLAR

Rotaryen, mutlaka Rotary rozetini takmalıdır.





DÖRTLÜ ÖZDENETİM

Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:

- 1- Gerçeğe uygun mu?
- 2- İlgililerin tümü için adil mi?
- 3- İyi niyet ve daha iyi dostluklar sağlayacak mı?
- 4- İlgililerin tümü için yararlı mı?

Rotary'den 15 çocuğa diş taraması...

Rotary Toplum Birliği projesi kapsamında Ünye merkez Burunucu Mahallesi'nden 15 çocuğa Diş Hekimi Mustafa Maral Kliniğinde diş ve ağız sağlığı taraması yapıldı.



24 Aralık Cumartesi günü Ordu, Trabzon Ortahisar ve Ünye Rotary birliğinde ortak bir proje gerçekleştirildi. Rotary Toplum Birliği olan Ünye Burunucu Mahallesi'nden 15 çocuğa Diş Hekimi Mustafa Maral Kliniğinde diş ve ağız sağlığı taraması yapıldı. Ünye Rotary Kurucu başkanı merhum Diş Hekimi Basri Gorgülü anısına gerçekleştirilen bu projede, çocukların Diş ve Ağız Sağlığı ile ilgili problemleri (dolgu, kanal tedavisi, diş teli ve ortodontik tedavi vb.) tarama sonrasında tespit edilmiş oldu.

Ordudan Diş Hekimi Özgür Keskin'in destek ve katkılarıyla, tarama sonrasında çocuklara diş sağlığı için kutiler hediye edildi ve diş ve ağız bakımı konusunda kısa bir eğitim verildi.

Çocuklarımızın Diş ve Ağız



sağlığı ile ilgili önümüzdeki süreçte tedavi planlarını yakından takip edeceklerini belirten Ünye Rotary Kulübünden verilen bilgiye; "Umuyoruz ki yöremizdeki tüm yakın ve ilgili meslek

gruplarından dostlarımızın da destekleriyle bu projenin en başarılı şekilde sürdürülmesini ve çocuklarımızın tedavi süreçlerinin tamamlanmasını sağlayacağı" denildi.

Ünye KENT Haber



Yeni Bir Yıl Yeni Bir Başlangıç

2022 yılının son günlerindeyiz. Bir yılı arkada bırakırken, yepyeni bir yıl bizi bekliyor. Önceki yıllarda kendiniz için harekete geçmemiş olabilirsiniz. Sağlıklı beslenmek adına; işinizi, hayat tempounuzu, ailenizi veya herhangi bir çok şeyi düşünerek kendiniz için adım atmayı ertelemişsinizdir. Maalesef, birçokumuz için adım atmak pek kolay olmuyor. Oysa ki, önümüzde kendimiz için başlangıçlar yapabileceğimiz zamanlar var. Ertelemek yerine, hemen harekete geçerek ilk adımı atabilirsiniz. Atacağınız küçük adımlarla daha sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanabilirsiniz.

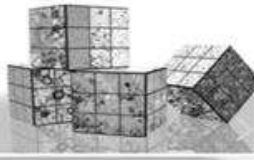
Öncelikle bir hedefiniz olsun ve kendiniz için ne yapmak istediğinize karar verin. Örneğin 90 kg ağırlığınızda iseniz, kendinize kısa vadede hedefler belirleyin, bu yıl sonunda 80 kg olmak istiyorum gibi... Sonrasında, 88 kg olduğunuzda hedefinize adım adım yaklaştığınızı hissetmek sizi motive edecektir. Sadece kılınız olarak da değil, herhangi bir sağlık probleminiz varsa bunun da sağlıklı beslenmeyle birlikte daha iyiye gitmesi gibi bir hedefiniz de olabilir.

Hedefinize ulaşmanız için önünüze çıkabilecek engelleri düşünün. Mesela, iş yaşıyorsanız diyet yapmanız için size zorluklar yaşıyorsanız, çözüm üretmeye çalışın. Dışarıdan yiyeceğiniz fast food yiyecekler yerine, evden götürebileceğiniz tasımalık ve pratik yemekler de sağlıklı bir beslenme adına yapabileceğiniz bir alışkanlık haline gelebilir. Eğer, spor yapmaya vaktiniz yoksa; işe arabayla gitmek yerine yürümek, asansör kullanmak yerine, merdiven kullanmak bile günlük fiziksel aktivitenizi arttırıcı yönde olacaktır. Bunlara ek olarak, kızartma yöntemiyle pişirilen yemeklerin tüketiminden kaçınmak, paketlenmiş ve işlenmiş yiyecekleri tüketmemek, bunun yerine; fin, ızgara veya buhar gibi pişirme yöntemlerini deneyerek, kuru yemiş veya kuru meyveler gibi atıştırmalıklar tüketerek bile hem aldığınız kaloriyi azaltmış hem de kendinize sağlıklı bir tercih yapmış olursunuz.

Sağlıklı bir beslenme adına, sabah kahvaltılarınızı atlamanız, mevsiminde sebze ve meyveleri tüketmeniz, beyaz ekmekek, pirinç, makarna gibi besinlerden uzak dumanız ve bunlar yerine tam tahıllı ekmekekler, kuru baklagil, buğday gibi yiyecekleri günlük beslenmenize eklemeniz, su tüketiminizi ihmal etmemeniz ve fiziksel aktivitenizi arttırmamız yeni bir yılda yapacağınız güzel değişikliklerden olacaktır. Tüm yapacağınız değişikliklerin gerçekleşmesi için tek bir yol var. Kendinize inanın! Bu zamana kadar zor geçirdiğiniz günleri ve yaşadığınız olumsuz durumları nasıl atlattığınızı kendinize hatırlatın. Kendinize inanın ve güvenin. Öz güveninizi kırmayın ve diş etkenlerini de bunu etkilemesine izin vermeyin. Amaçlarınız için çabaladıktan sonra hedefinize ulaşabileceğinizi asla unutmayın. Yeni bir yılda kendiniz için başlangıç yaparken, bir diyetisyenden destek alabilirsiniz. Sizin beslenme alışkanlıklarınıza, günlük yaşantınıza, iş tempounuza göre sağlıklı bir beslenme programı oluşturmamın yanı sıra, size her zaman destek ve motivasyon sağlamak için yanınızdayız. İletişime geçmek için 0533 255 85 95 numaralı telefon' bilgi ve randevu alabilirsiniz. Hepinize sevdiğiniz beraber mutlu, sağlıklı ve huzurlu bir yıl dilerim.

ünye mermer

46 yıldır güvenle...



Granit

Mermer

Kompozit

Traverten

Güzelyalı Köyü, Yalı Mervii
No:25 Ünye / ORDU
Telefon: +90 452 346 36 66 - 72
FAX: +90 452 346 36 73
E-mail: info@unyemermer.com

Vali Sonel ve Başkan Güler'den Ünye ziyareti...



Ordu Valisi Tuncay Sonel, Ordu Büyükşehir Belediye Başkanı Dr. Mehmet Hilmi Güler, çalışmalarını devam ettirdiği Ünye OSB ve Ünye Kalesi'ne geçerek yerinde incelemede bulundu.

Herkes kemerini bağlas.



Ünye Yaman Kuyumculuk ve Pirlanta İşletmesi Sahibi Ahmet Yaman, 2023 yılında altın fiyatlarının çok hareketli olacağını ifade ederek, "Herkes kemerini bağlasın, altında ralli dönemi başlıyor" dedi.

Ünye KENT
www.unyekent.com
unyekentgazetesi@gmail.com



30 ARALIK 2022 CUMA YIL:14 SAYI: 4418 GÜNLÜK AKTÜEL KÜLTÜREL SİYASİ GAZETE Fiyat: 3 ₺

Rotary'den 15 çocuğa diş taraması...



Rotary Toplum Birliği projesi kapsamında Ünye merkez Burunucu Mahallesi'nden 15 çocuğa Diş Hekimi Mustafa Maral Kliniğinde diş ve ağız sağlığı taraması yapıldı. >>9

Enginyurt'tan EYT teşekkürü...



Demokrat Parti Ordu Milletvekili Cemal Enginyurt sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında EYT'de emeği olanlara teşekkür etti. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın EYT ile ilgili açıklamalarından sonra Enginyurt'tan teşekkür mesajı geldi. >>6

DP'den Ünye Kent'e ziyaret...



Demokrat Parti (DP) Ünye İlçe Başkanı Tanju Türk ve yönetimi gazetemiz Ünye Kent'i ziyaret ederek yayın hayatında başarılar diledi. >>2

TÜRKİYE ORTALAMASININ ÜSTÜNDEYİZ!

- ✓ Seçimlerde Ordu'dan aday çıkaracaklarını belirten Deva Partisi İl Başkanı Erkan Türkmen: "Müracaatları başladıktan sonra karar verilir, benim de durumum belli olur." dedi.
- ✓ Ordu'da şu anda 10 ilçede teşkilatlandıklarını söyleyen Erkan Türkmen, Genel Merkezden gelen ankette Ordu olarak oyların Türkiye ortalamasının üstünde olduğunu gördüklerini söyledi.
- ✓ Altılı masadan ortak bir Cumhurbaşkanı adayını çıkaracağına işaret eden Başkan Türkmen, "Benim gönlüm ister ki Cumhurbaşkanı, Ali Babacan olsun. 6'lı masa aday gösterirse niye olmasın?" dedi. >>7



DEVA Partisi Ordu İl Başkanı Erkan Türkmen

Kadınlara Büyükşehir desteği

Kurul'un üstü Göbeklitepe gibi olacak!



Ordu Büyükşehir Belediye Başkanı Mehmet Hilmi Güler, kültür ve turizm merkezi haline getirmesi amaçlanan Kurul Kalesi'nin üzerinin Göbeklitepe'deki gibi çatıyla kapatılacağını söyledi. >>6

İrem Töngel, Ahi Evran afiş il birincisi...



2022 yılı teması 'Ahi Evran'ın Günümlük Kooperatifi'ne Etkisi olarak belirlenen afiş yarışmasında Ünyeli İrem Töngel il 1. sı oldu. >>8

Trabzon Ortahisar
Rotary
Kulübü



2019



2022-23 DÖNEMİ
6. Bülteni Aralık 2022

