



ATAKUM ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

ULUSLARARASI ROTARY 2430.BÖLGE

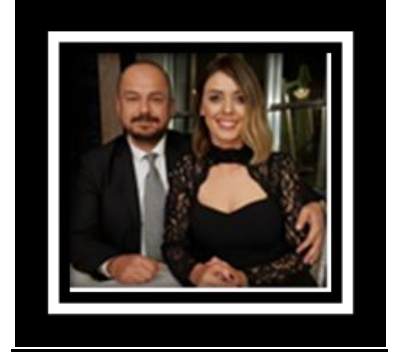
Kuruluş : 23.02.1990 Charter No : 29306 Charter Tarihi : 12.03.1993



Gordon R McInally
Uluslararası Rotary
Başkan



Teoman Kaynar ve Merve
UR 2430 Bölge
Guvernör



Mehmet Demirel ve Sena
2430 Bölge 2.Grup
Guvernör Yardımcısı

ROTARY İş ve Meslek Sahiplerinin Topluma Hizmet Kuruluşudur

YÖNETİM KURULU

Başkan : Fahrettin ÇAKIRSOY
Deneyimli Başkan : Hüsnü KARAARSLAN
Gelecek D. Başkanı : Bedirhan TANER
Genel Sekreter : Taylan ERKUT
Sayman : Samet MENTEŞOĞLU

Toplum. Hiz. KB
Kulüp Hiz. KB
Vakıf ve Uluslararası KB
Meslek Hiz. KB
Halkla İlişkiler KB

: Celil KURADA
: Bedirhan TANER
: Fatih CEYLANDAĞ
: Erdinç GÜNER
: Yunus ÖZTÜRK



BAŞKANIN MEKTUBU



**Değerli Dostlarım ,
Sevgili Rotary Ailem,**

Kulübümüzün 1610, Dönemimizin 8. Toplantısını “Dünyaya Umut Ol” diyerek Zoom üzerinden intercity olarak Adana Rotary kulübü GDB.Alpay Turan SEZGİN “KALP VE OBEZİTE” konusunu bizlere aktardı. Samsun Rotary kulüpleri olarak zoomdan katılarak toplantımızı gerçekleştirdik. Katılım sağlayan dostlarımıza teşekkür ederim..

Bernard Shaw insanları üçe ayırır:

- ☐ Bir şeyleri gerçekleştirenler,
- ☐ Gerçekleşen şeyleri seyredenler,
- ☐ Gerçekleşen şeylere hayret edenler.

*Bir de olan bitenin farkında bile olmayanlar...

Eğer farkında ve fark yaratanlardan olabilirsek, yaşamımıza bir değer, varlığımıza bir anlam katabilirken hem kendimizin hem de başkalarının hayatında olumlu ve yararlı değişimler yaratabilir, bilgelik yolunda çizilen patikada emin adımlarla ilerleyebiliriz. Ama bu ilerleyişte hayat, hep sanki yokuş tırmanıyormuşuz gibi gelir. Orta yaşla birlikte ancak aşağıya inmeye başladığımızı hissederiz. Oysa bu bir yanılsamadır. Hiçbir yere tırmanmıyoruz, sadece iki boşluk arasında ilerliyoruz. Nedense ilk boşluktan (doğumdan) sonsuza geçişi (ölümü) ölesiye korkutucu ve sorunlu buluruz. Bu açıdan bakıldığında, ölümcül hastalıklara yakalananların, hayatlarını daha anlamlı yaşamaya başladıkları ve yaşam önceliklerini değiştirdiklerinin ayırdına varmaları tesadüf değildir. Nitekim, Montaigne de insanların daha verimli olması için çalışma odalarının mezarlığa bakması gerektiğini söyler. Ne dersiniz?

Fahrettin ÇAKIRSOY

Atakum Rotary Kulübü
2023-2024 Dönem Başkanı

TOPLANTI NOTLARI

Adana GDB.Alpay Turan SEZGİN “KALP VE OBEZİTE” konusunu bizlere aktardı. Samsun Rotary kulupleri olarak zoomdan katılarak toplantımızı gerçekleştirdik



Obezitenin Kalp Üzerine Etkisi



**Profesör Doktor
ALPAY TURAN SEZGİN**
Kardiyoloji
UR 2430 Bölge Kalp Hastalıklarının Önlenmesi Komite Başkanı

Samsun Rotary Kulübü

Samsun Atakum Rotary Kulübü

Samsun Karadeniz Rotary Kulübü

Samsun İlkadım Rotary Kulübü

Samsun 19 Mayıs Rotary Kulübü

Samsun Canik Rotary Kulübü

Bafra Kızılırmak Rotary Kulübü

Amasya Yeşilirmak Rotary Kulübü

**23 Ağustos 2023 Çarşamba**
Saat: 20.30

**842 7199 2230**
Şifre 953308

Konuşmacı konduğumuz kalp hastalıklarının en büyük etkilerinden birisinin Obezite olduğunu bu riskin ciddi oranda kalp ve damar hastalıklarına neden olduğunu belirterek vucut kitle endeksinin önemini vurgulayarak , Beden kitle indeksi 30 ve üzerinde olanlar obezite hastası olarak nitelendirilir. Fakat obezite de kendi içerisinde seviyelere ayrılır. 30-34.99 kg/m2 BKİ 1. derece obeziteye işaret eder, 35-39.99 kg/m2 Bki 2. derece obeziteyi, 40 kg/m2 ve üzeri BKİ ise 3. derece obeziteyi ifade eder, Kalp artan bu iş yüküne boyutlarını artırarak cevap verir ve bu fonksiyonların bozulmasının başlangıç noktasıdır. Obezite ile beraber olan insülin direnci, kolesterol yüksekliği, damar duvarı hücrelerinin fonksiyon bozukluğu gibi patolojik durumlar da tabloya eklenince kalp hastalığı riski oldukça yükselir. İfadesini kullandı. Fazla kilolu olmak, kalp sağlığı ile ilgili birçok olumsuzluğa neden olur. Fazla kilolu olan kişiler, normal ağırlıktaki kişilere göre, kalp hastalıklarına karşı 2 kat daha fazla risk taşırlar. Fazla kilolu kişilerin, normal ağırlıktaki kişilere göre yaptıkları fiziksel uğraşlarda kalp yükü daha fazladır. Eğer kişide yüksek tansiyon da varsa; kalp yapısında olumsuz değişimler meydana gelebilir ve bu durum ani kalp krizi ve ölümlere neden olabilir. Aşırı kilo/obezitenin verdiği zararlar şunlardır:

- Motivasyon eksikliği.
- Eklemlerde, özellikle dizlerde rahatsızlık.
- Kalça ağrıları
- Omurga ağrıları
- Büyük göğüsler nedeniyle sırt ağrıları
- Sürekli yorgunluk.
- Nefes nefese kalmak.
- Merdiven çıkmakta zorlanmak...

ATAKUM ROTARY KULÜBÜ BÜLTEN BİLGİLERİ

22 AGUSTOS 2023

Sayı : 1610/8

Kulüp Misafirimiz:

Konuşmacımız :

GDB.Alpay Turan SEZGİN.. Adana Rotary kulübü

Konuşma Konusu

KALP VE OBEZİTE

Devam kartı getiren üyelerimiz:

-

Toplantıda Göremediklerimiz:

Rtn. Ahmet CENGİZ, Rtn. Alper ENGİZ, Rtn.Engin BAKAN,Rtn. Erdiñ GÜNER,Rtn. Erman TEKCAN
Rtn.Evren KERMAN Rtn. Faruk SEVİNÇ,Rtn.Fatih CEYLANDAĞ(MB), Rtn.Kenan ENGİZLİ,Rtn.Mahir
UZEL Rtn.Mehmet ÇETİNKAYA ,Rtn.Mert NURAL,Rtn.Mustafa SÜZEN,Rtn.Murat ÜKSEL,Rtn.Oğuzhan
ÖZHAN,Rtn.Ömür TEKİN, ,Rtn.Serdar AKIN,Rtn. Şevket ÖZKAYA.Rtn.Yunus ÖZTÜRK

Mutlu Günlerimiz

17 Ağustos Gülbin ARABOĞLU DG

17 Ağustos Neşe YILMAZ PEKŞEN DG

20 Ağustos Abdulkerim SAMANGÜL DG

Toplantıya ilk gelen : Rtn. Abdulkerim SAMANGÜL

Toplantıya son gelen : Rtn.Sadi SUBAŞI

2430.BÖLGE
ATAKUM ROTARY KULÜBÜ
DEVAM ÇİZELGESİ

	Toplantı Sayısı =	8	%100
1	Abdulkerim Samangül	8	100%
2	Ahmet Cengiz	4	50%
3	Alper Engiz	3	38%
4	Bedirhan Taner	6	75%
5	Can Seyhan	1	13%
6	Celil Kurada	8	100%
7	Engin Bakan	4	50%
8	Erdoğan Güner	5	63%
9	Erman Tekcan	5	63%
10	Evren Kerman	0	0%
11	Fahrettin Çakırsoy	8	100%
12	Faruk Sevinç	0	0%
13	Fatih Ceylandağ	5	63%
14	Hüsnü Karaarslan	8	63%
15	Kenan Engizli	3	38%
16	Mahir Uzel	5	63%
17	Mehmet Çetinkaya	0	0%
18	Mert Nural	3	38%
19	Murat Yüksel	3	38%
20	Mustafa Süzen	1	13%
21	Oğuzhan Özhan	1	13%
22	Ömür Tekin	6	75%
23	Samet Menteşoğlu	6	75%
24	Serdar Akın	0	0%
25	Şevket Özkaya	0	0%
26	Tansu Alan	0	0%
27	Taylan Erkuş	7	88%
28	Yunus Öztürk	1	13%
			42%
	DEVAMDAN MUAF ÜYELER		
30	Ahmet Yılmaz	6	75%
31	Bahri Uğurlu	6	75%
32	Cengiz Derindere	5	63%
33	Coşkun Zeren	6	75%
34	Fethi Eldemir	4	50%
35	İlhan Özdemir	2	25%
36	Nevzat Demirer	7	88%
37	Rüştü Araboğlu	3	38%
38	Sabri Acar	2	25%
39	Sadi Subaşı	7	88%

BU HAFTA :
22 AGUSTOS 2023

SAYI : 1610/8

Kulüp Misafirlerimiz:

GDB.Alpay Turan SEZGİN.. Adana Rotary kulübü

Konusmacı Konuk : -

GDB.Alpay Turan SEZGİN.. Adana Rotary kulübü
vam kartı getiren üyelerimiz:-

Toplantıda Göremediklerimiz:

Rtn. Ahmet CENGİZ, Rtn. Alper ENGİZ, ,Rtn.
Erdoğan GÜNER,Rtn. Erman TEKCAN
Rtn.Evren KERMAN Rtn. Faruk SEVİNÇ,Rtn.Fatih
CEYLANDAĞ(MB), Rtn.Kenan ENGİZLİ,Rtn.Mahir
UZEL Rtn.Mehmet ÇETİNKAYA ,Rtn.Mert
NURAL,Rtn.Mustafa SÜZEN,Rtn.Murat
ÜKSEL,Rtn.Oğuzhan ÖZHAN,Rtn.Ömür
TEKİN,Rtn.Samet MENTEŞOĞLU,Rtn.Serdar
AKIN,Rtn. Şevket ÖZKAYA.Rtn.Yunus ÖZTÜRK

Mutlu Günlerimiz

Devam oranı : % 40

Toplantıya ilk gelen : Abdulkirim SAMANGÜL

Toplantıya son gelen : Sadi subaşı

UR 2430 BÖLGE GUVERNÖRLÜK OFİSİ

Sancak Mahallesi 535. Sokak No:9/2

Çankaya ANKARA

Tel : 0312 438 36 40

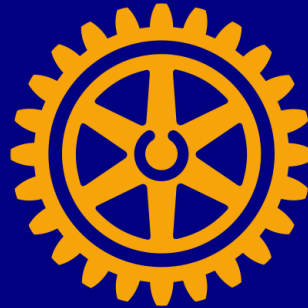
ATAKUM ROTARY KULÜBÜ OFİSİ

Esenler Mah.

Tel : 0362 231 46 63 – 230 96 33



DÜNYAYA
UMUT OL



G.D. BAŞKANLARIMIZ

1990-1991

Erol KÜSEFOĞLU

1991-1992

Orhan CAZGIR

1992-1993

Mithat TUTKUN

1993-1994

İsmail KURT

1994-1995

Bahri UĞURLU

1995-1996

Ahmet YILMAZ

1996-1997

Rüştü ARABOĞLU

1997-1998

Fethi ELDİMİR

1998-1999

Cengiz DERİNDERE

1999-2000

Osman Nuri ERGUN

2000-2001

Şükrü ÇOKŞENİM

2001-2002

N.YILMAZ-F.ELDEMİR

2002-2003

Sabri ACAR

2003-2004

Bülent ARABOĞLU

2004-2005

Teoman ŞEŞEN

2005-2006

Sadi SUBAŞI

2006-2007

İ.Ihan ÖZDEMİR

2007-2008

Nevzat DEMİRER

2008-2009

Mahir UZEL

2009-2010

D.Coşkun ZEREN

2010-2011

Cellil KURADA

2011-2012

Abdulkadir BACANAK

2012-2013

Kenan ENGİZLİ

2013-2014

Zeki GÜL

2014-2015

Faruk SEVİNÇ

2015-2016

Ömür Tekin

2016-2017

Alper ENGİZ

2017-2018

Şükrü KUMBASAR

2018-2019

Engin BAKAN

2019-2020

A.Kerim SAMANGÜL

2020-2021

Hüsnü KARAARSLAN

2021-2022

Fatih CEYLANDAĞ

2022-2023

Ahmet CENGİZ

2023-2024

Fahrettin ÇAKIRSOY

Benim için hayat felsefesi olan çok kıymetli yaşanmış bir öykü!

**"Yücedir ve Uludur O'nun sanı, Tanrı konuşsaydı müzik olurdu lisanı."
Güngör Özyiğit**

"Yıllar öncesinde bir televizyon kanalında unutulmaz bir müzik şöleni izliyorum. Şef Zubin Mehta. Solistler 3 ünlü tenor, Pavarotti, Domingo ve Carreras. Bazen tek tek solo yaparak bazen birlikte söyleyerek gönülleri müziğe doyuruyorlar. Konserin amacı Carreras'ın kanser tedavisine maddi katkıda bulunabilmek.

İspanya'ya yolu düşmemiş olanlar bile, Katalanlar ile Madridliler arasındaki husumeti ve kıyasıya rekabeti bilirler. Katalanlar, İspanya'ya hükmeden Madrid'den bağımsızlıklarını kazanana kadar, yıllar yılı mücadele ederler.

Placido Domingo Madrid'lidir.

Jose Carreras ise Katalan.

1984'teki insanları birbirine düşman eden politika nedeniyle Carreras ve Domingo da karşı karşıya gelirler ve birbirlerine hasım kesilirler. Çok sevilip beğenildiklerinden ve dünya çapında bir ses olduklarından, her ikisi de kontratlarında, ancak diğer tenor çağrılmadığı zaman şarkı söyleyeceklerini kesin bir dille bildirirler.

Ne var ki, 1987'de Carreras, Domingo'dan daha acımasız bir düşmanla karşılaşır. Ve "Kan Kanseri" tanısı ile benliği altüst olur. Sonrası, kanserle zorlu bir mücadele başlar. Doktor doktor dolaşır. Her çareye başvurur. O arada kemik iliği ve kan nakli yapılır. Bunlar için ayda bir kez Amerikaya gitmek zorunda kalır. Bu koşullar altında çalışmaları iyice aksar. Yolculukların ve tıbbi tedavinin yüksek maliyeti maddi durumunu iyiden iyiye sarsar.

Parasının tükendiği anda Tanrısal bir el, ona doğru uzanır. Madrid'de, tek amacı kan kanseri hastalar için tedavi desteği sağlamak olan bir vakıf olduğu haberini alır. Ve "HERMOSA VAKFI"nın desteği sayesinde bu amansız hastalığı yener. Yeniden sahnelere döner. Yıldızı yeniden parlar. Sevgiyle kucaklanır, alkışlarla uğurlanır.

Hayatını kurtardığı için, kendini borçlu hissettiği vakfa katılmaya karar verir. Derken vakfın yasalarını okurken, vakfın kurucusunun ve başkanının Placido Domingo olduğunu öğrenir. Daha sonra Domingo'nun bu vakfı özellikle onun tedavisi için kurduğunu, ama Carreras'ın düşmanından yardım almayı kabul etmeyebileceği olasılığını düşünerek isminin gizli kalmasını istediği bilgisini alır. Bundan sonra iki tenor'un karşılaşmaları, dokunaklı bir tiyatro sahnesini andırır. Placido Domingo'nun Madrid'deki konserlerinden birinde Carreras konseri bölüp, alçakgönüllü bir şekilde dizlerinin üzerinde çöküp ondan bağışlanmak dileyerek, seyircilerin önünde, hayatını borçlu olduğu rakibine teşekkür eder. Domingo ellerinden tutarak onun kalkmasına yardım eder ve kocaman babacan cüssesiyle Carreras'ı kucaklar, bağrına basar. O gün orada seyircilerin de tanıklığıyla, büyük bir dostluğun temeli atılır.

Bu tür yeri doldurulmaz sanatçılar Tanrı'nın insanlara birer armağanı.

Placido Domingo ile yapılan bir röportajda, kendisine, neden HERMOSA VAKFI'nı kurarak, hem düşmanı, hem de rakibi olan bir sanatçıya yardım elini uzattığı sorulur. Yanıtı, sanatın sıcak soluğunun canlandırdığı bir hayat öpücüğü gibidir:

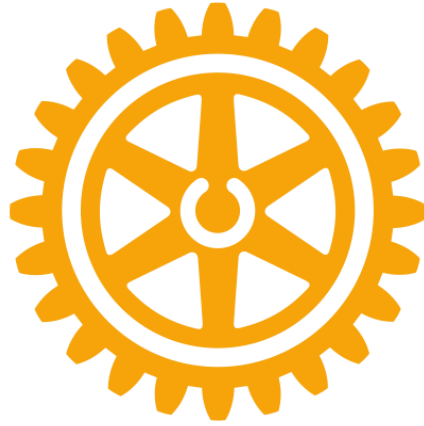
"-Böyle bir sesi kaybedemezdik!..."



Egemenlik Kayıtsız Şartsız Milletindir."

Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:

- 1) GERÇEĞE UYGUN MU ?
- 2) İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ ?
- 3) İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI ?
- 4) İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI ?



**DÜNYAYA
UMUT OL**