



2023-2024 DÖNEMİ

Kuruluş Tarihi: 16 Nisan 1997

Gordon R. McNally
Uluslararası Rotary Başkanı

Teoman Kaynar
2430. Bölge Guvernörü

Mehmet Demirel
Guvernör Yardımcısı

Kübra Yayla Varmış
Kulüp Başkanı
Gamze Muzaça
Kulüp Sekreteri
Bora Taşçıoğlu
Kulüp Saymanı

ROTARYENLERİN DAVRANIŞ KODU

Aşağıdaki davranış kodu, Rotaryenlerce kullanılmak için kabul edilmiştir: Bir Rotaryen olarak ben, • Kişisel ve iş hayatımda tutarlılık ve yüksek etik standartlara uygun davranmak, • Başkalarına adil davranmak ve onlara ve mesleklerine saygı göstermek, • Profesyonel yeteneklerimi adil kullanarak: gençlere mentorluk yapmak, özel ihtiyacı olanlara yardım etmek, toplumda ve dünyada insanların yaşam kalitesini yükseltmek, • Rotary ve Rotaryenlerin aleyhine olan davranışlardan kaçınmak, • Rotary toplantılarında, faaliyetlerinde ve aktivitelerinde ölçülü, hoşgörülü ve tüm katılımcılara rahatsızlık vermeyecek şekilde davranmak.

BAŞKAN MEKTUBU

Merhabalar Değerli Dostlarım;
Dolu Dolu geçen bir Ocak ayından sevgiler.

10 Ocak Çarşamba günü Tüm Samsun Kulüplerinin ortak projesi olan, Etibakır AŞ. Samsun İşletmesi bünyesi çalışanlarına 'BAĞIŞ YAP,UMUT OL' başlığı

altında organ bağışına ışık olmak için çok verimli bir program gerçekleştirdik.

Eğitim için bizlere destek olan ve bilgilerini paylaşan Konuşmacı Konuklarımız Dr. Mehmet KAZAK ve Doç. Dr. Oğuzhan ÖZŞAY'ın Organ ve Doku Nakilleri hakkında katılımcıları ve bizleri bilgilendirdi.

Sağlık Problemleri nedeniyle katılım Sağlayamadığım organizasyona Değerli Dostlarımız İnci ETİKAN, Guv. Yard. Mustafa ÇAKIR, Saymanımız Bora TAŞÇIOĞLU eşlik ettiler.



BAŞKAN MEKTUBU

15 Ocak Pazartesi akşamı 19 Mayıs Rotary Kulübü ile ortak toplantımızı gerçekleştirdik. Konuşmacı Konuőumuz Karadeniz Rotary Kulübü Üyesi Burak ÖKSÜZ bizlere ‘DİGİTAL MARKETTING’ adlı sunumunu gerçekleőtirdi. Konuőması esnasında en çok ilgi çeken, Digital Reklamcılığın ne kadar ileri düzeyde olduğu ve istedikleri yönde biz Telefon kullanıcılarını yönlendirebildikleri oldu.

Toplantımıza 161. RYLA 1. Kürőat Furkan ARICA ve RYLA katılımcısı Süleyman OKYAY da katılım sağladı. RYLA katılımcılarımız programın ne kadar verimli olduğu, yeni dostluklar ve bilgiler edindiklerini ve çok mutlu bir şekilde programdan ayrıldıklarını dile getirdiler.

Toplantımıza kendi iőlerinde başarılı birbirinden değerli 6 misafirimiz bizlere eşlik etti.

21 Ocak Pazar Günü Kalp Hastalıkları Önleme Komitesi Baőkanımız Dr. İnci Etikan’ın önderliğinde Has Evleri Mevkiinde ikamet eden 22 ocuğumuzun Tansiyon, Yaő, Kilo taraması ölçümünü gerçekleştirdik.

Yapılan çeőitli araőtırmalarda toplumumuzda 03-16 yaő arası çocukların %4 ünde Hipertansiyon saptanmıőtır ve bu bulgu ilerde oluőabilecek hastalıkların ilk bulgusu olabilmektedir. Yaptığımız tansiyon ölçümlerinde 2 çocuğumuzun tansiyonun yüksek çıkması nedeniyle ebeveynlerini bilgilendirerek, yönlendirdik.

BAŞKAN MEKTUBU

22 Ocak Pazartesi Akşamı Toplantımızı Eőli gerçekleőtirdiėimiz, Geleneksel Tirit akőamımızı yoğun bir katılımıla, canlı mőzik eőliėinde gerçekleştirdik. Toplantımızın en gőzel tarafı Samsun İlkadım Rotary Kulőbő Mőzik Grubumuzun ilk konseri olmasıydı.

Grup İlkadım Őyeleri:

Ud'da Umur SAKALLIOğLU

Gitar ve Klarnette Gőrkan POYRAZ

Solistlerimiz Gőrkan POYRAZ, Sezen ÇAKIR, Tuğba POYRAZ

Arka Vokalde İlkadım Rotary Kulőbő ile mőthiő bir konser gerekleőtı.

26-28 Ocak Adana'da gerçekleőtirilen Yarı-Yıl toplantısına Eőim Kemal ile katılım sağladık. Cuma Gőnő Giriő yaptiğımız Otelde Yoğun bir program vardı. Baőkanların, Komite Baőkanlarının, Guvernör Yardımcılarının konuőma yaptığı toplantı aralarında, dostlarımızla hasret giderdik.

TAMİS Komitesine (Tarihi Mirasımıza Sahip ıkalım Komitesine) destek olmak için Antik Kentlerimizi anlatan 'ANTİK KENTLER ABECE'Sİ TŐRKİYE' adında 20 adet ocuk kitabı aldık. Aldiğımız bu kitapları Okulumuz Var Projemizde őėrencilere dağıtacağız. Bu proje kapsamında çocuklarımıza Resim boyası Seti, kalem seti ve okul çantaları dağıtacağız. Planlarımız içerisinde aynı okul őėrencilerine Madde Bağımlılığı Hakkında bir sőyleő gerçekleőtirmek de mevcut.

BAŞKAN MEKTUBU

Yardıma muhtaç Kadınlara Destek olmak için, onlar için tasarlanan 20 adet Takvim aldık. Buradan elde edilen gelir ile, Üreten Eller Toplum merkezindeki yardıma muhtaç kadınlara meslek edindirme kursları yapılacaktır.

UR ve Bölge Ödemelerini Ocak Ayı içerisinde gerçekleştirdik.

Değerli dostlarım Şubat Ayının Başarılı, Sağlıklı ve Bol Kazançlı geçmesini dilerim.

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla
2023-2024 Dönem Başkanı
Kübra YAYLA VARMIŞ

MUTLU GÜNLERİMİZ

MUTLU GÜNLERİMİZ:

1 Ocak 2024:

Hüseyin YALGIN dostumuzun,
Umur SAKALLIOĞLU dostumuzun oğlu **Kaan'ın**
Hüseyin DARI dostumuzun oğlu **Murat'ın**
Esra TAŞÇIOĞLU'nun doğum günleriydi.

7 Ocak 2024: Arslan KESKİN dostumuzun kızı **Zeynep'in**
doğum günüydü.

8 Ocak 2024: Nuran&Arslan KESKİN dostlarımızın evlilik yıl
dönümüydü.

15 Ocak 2024: Gamze MUZAÇA dostumuzun kızı **Beren'in**
doğum günüydü.

19 Ocak 2024: Esra YALÇIN dostumuzun kızı **Birce'nin**
doğum günüydü.

MUTLU GÜNLERİMİZ

22 Ocak 2024: Kaşif DEMİRAĞ dostumuzun doğum günüydü.

23 Ocak 2024: Sema&Hüseyin YALGIN dostlarımızın evlilik yıldönümüydü.

24 Ocak 2024: Hüseyin DARI dostumuzun kızı **İpek'in** doğum günüydü.

25 Ocak 2024: Gürkan POYRAZ dostumuzun doğum günüydü.

27 Ocak 2024: Ramis İlhan PARLAR dostumuzun oğlu **Eser'in** doğum günüydü.

Daha nice mutlu günlerimizi hep beraber sağlıklı geçirmemiz dileğiyle dostlarım.

BİZDEN KARELER: BAĞIŞ YAP, UMUT OL



Konuşmacı Konuklarımız
Dr. Mehmet KAZAK • Doç. Dr. Oğuzhan ÖZŞİ

10 Ocak 2024 Saat: 11.00

Yer: Elitbaker A.Ş. Samsun İşletmesi Samsun Mahallesi Samsun
Tekkoköy Samsun



BİZDEN KARELER: 19 MAYIS ROTARY KULÜBÜ İLE ORTAK TOPLANTI



BİZDEN KARELER: ÇOCUKLARDA TANSİYON ÖLÇÜMÜ



Tarih : 21 Ocak Pazar Saat : 15:00 - 18:00 Yer : Hano Eras B Blok Kartını
Dr. İsmail EYİDOĞAN ve arkadaşları ile yaşlılar çocukların tansiyonlarını ölçmektedir.



BİZDEN KARELER: TİRİT AKŞAMI TOPLANTIMIZ



BİZDEN KARELER: 26-28 YARIYIL TOPLANTIMIZ



ANTİK KENTLER ABECE'Sİ **TÜRKİYE**



N. Aylin Atillâ

Resimleyen: Kıvılcım Doğdu

Rotary
2430. Bölge



DÜNYAYA
UMUT OL

**20 ADET KİTAP ALARAK TARİHİ MİRASIMIZA
SAHİP ÇIKALIM KOMİTESİNE DESTEK OLDUK.**

**ÜRETEEN ELLER KADINLARI İÇİN 20 ADET
TAKVİM ALARAK, İHTİYAÇ SAHİBİ
KADINLARA MESLEK EDİNME KURSU
YAPILMASI İÇİN DESTEK VERDİK.**

OSCAR WİLDE, "İNSANLARDAN ÇOĞUNUN MUTLULUĞU VE MUTSUZLUĞU KENDİ DÜŞÜNCE VE İNANIŞLARINA BAĞLIDIR" DER.

Evet mutsuzluğun kökeninde depresif bir ruh halinin bulunduğunu belirtiyor uzmanlar. Siz siz olun hayatta yaşanacak, mutlu olacak çok şey olduğunun farkına varıp, mutluluğun yolunun yapabileceğiniz küçük değişikliklerden geçtiğini unutmayın.

Dünyanın dört bir yanında yapılan bilimsel araştırmalar; mutluluğun formülünü bulmaya çalışıyor. Son yıllarda mutluluk, yaşama sevinci ve pozitif olma konularına sıkça eğilen bilim adamları, ortaya hayatı güzelleştirecek öneriler çıkardı. İşte o öneriler...

Yardımsever Olun

Psikoloji alanında yapılan araştırmalara göre kendiniz için değil de, başka insanlar için para harcamak, size kendinizi daha iyi hissettirecek. Bağış yaparak ve başkalarına para vererek mutluluğu yakalayabilirsiniz.

Gülümseyin

Gülümsemek ve mutluymuş gibi davranmak, gerçekten üzgün olduğunuzda kendinizi daha iyi hissetmenize neden oluyor. Birçok araştırmaya göre; sadece gülümseme hareketi bile, insanların kendilerini daha mutlu hissetmelerine sebep oluyor.

Bol Bol Şükredin

Her gece sizi mutlu eden üç iyi şeyi aklınızdan geçirin. (Çok önemli şeyler olması gerekmez. Sizi mutlu eden çok basit şeyler de olabilir). Bunu yapanlar diğerlerinden daha mutlu olmaktadır.

Yeni Bir Şey Deneyin

Hayatlarındaki rutini değiştiren, yeni deneyimler yaşayan, ,maceraya atılan insanların diğerlerinden daha mutlu olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlandı. Tüm bu yapılanların, yeni şeyler denemenin beyin dalgalarını uyardığı belirlendi.

Hedef Belirleyin

Kendisine uzun veya kısa vadeli hedef koyanlar diğerlerine göre daha mutlu oluyor. Çünkü bir amaç için çalışmak olumlu duyguları harekete geçiriyor.

Tarafsız Olun

Sizin gibi düşünmeyenler de olduğunu kabul edin. Mutlu olmak için tarafsız olmak, inatla kendi bakış açınızı savunmaktan vazgeçin. Hem enerjiniz size kalacak hem de mutlu olacaksınız.

İnançlı Olun

Yapılan çalışmalara göre; inançlı insanlar, olmayanlara göre hayatlarından çok daha memnun ve daha mutlu. Doç. Bruce Headey'in, Melbourne Üniversitesi'nde yaptığı 25 yıllık araştırmanın sonucunda; inançlı insanların, kariyer endişesinden kaçındıkları ve duygusal açıdan daha istikrarlı oldukları ortaya çıktı.

En Az 6 Saat Uyuyun

İngiltere'de yapılan bir çalışma; günde en az 6 saat 15 dakika kesintisiz uyumanın, insanları mutlu ettiğini gözler önüne serdi.

10 İyi Arkadaş Edinin

Nottingham Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma; en az 10 iyi arkadaşına sahip olduğunu söyleyen yetişkinlerin, beş veya daha az yakın arkadaşına sahip olanlardan daha mutlu olduğunu ortaya koydu.

Romantizm önemli

İlişkilerin, mutluluk üzerinde olumlu etkisi var. Cornell Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre; ilişkisi olan insanlar; olmayanlara göre daha mutlu.

İşe Yakın Oturun

İş yerine 20 dakika mesafede oturan kişilerin, daha mutlu olduğu iddia ediliyor. Uzmanlar, her gün ev ve iş arasında uzun zaman harcamanın fiziksel ve ruhsal açıdan insanları olumsuz etkilediğini belirtiyor.

Harvard Üniversitesi'nde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre mutluluğun sırrı, iyi bir aile ve sıkı dostluklardan geçiyor. Başarı, zenginlik, kariyer gibi faktörler de mutluluk açısından önemli. Ancak bunların gerçek mutluluğa dönüşebilmesi ve kalıcı olabilmesi için güçlü ilişkilere sahip olmamız gerekiyor.

İster yüzlerce kişinin bağlı olduğu bir yönetici, isterse binlerce kişiye konser veren bir sanatçı olun, eğer başarınızı paylaşacak dostlarınız yoksa ve eve gittiğinizde yalnız uyuyor ve sabah kalktığınızda arayacak, konuşacak kimseyi bulamıyorsanız, bankadaki bol sıfırlı hesapların ya da yaşadığınız konforlu evin sizi mutlu etmeyeceğinden emin olabilirsiniz.” dedi.



BİRLİKTEN KUVVET, BİRLİKTEN GÜZEL DEĞİŞİMLER DOĞURUYORUZ....

İlkadım Rotary Kulübü

Kulüp No: 51619

Bölge No:2430

Kuruluş Tarihi: 16 Nisan 1997

Charter Tarihi: 30 Kasım 1998

Toplantı Yeri: Anemon Otel

Toplantı Günü: Pazartesi

Toplantı Saati: 19:30

Samsun İlkadım
Rotary
Kulübü

