



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erda ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 26.06.2011

Toplantı No: 1745

Bülten No: 1370

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR



DÖNEMİ ÖZETLEYEN FOTOĞRAF

Sizlere dönem başkanı olarak son defa, 50. toplantımızda seslendim. Yine sonuncu bültenimizi yazıyorum.

Tüm dönem boyunca Edirne Rotary Kulübünün Başkanı olmak ve sizlere başkanlık etmekten onur duydum ve büyük keyif aldım. Toplum hizmeti yapmanın ve bunu planlamanın yanında komitelerin heyecanla gerçekleştirdiği çalışmalara aynı heyecanla katıldım. Tüm bu çalışmalarım sırasında en büyük desteği gördüğüm sekreterim Halil ALTÜĞ' a özellikle teşekkür ederim. Yine Saymanım Reşat AYAN olmasaydı programları gerçekleştirmemiz çok zor olurdu. Bültenlerimiz Faruk ETKER sayesinde tamı tamına elinize geçebildi. Saymakla bitecek gibi değil. Tüm bu çalışmalarını gerçekleştirdiğim siz dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yeni dönemde başkanımız Halil ALTUĞ'a ve ekibine başarılar diliyorum.

SAĞLIK MUTLULUK DİLEKLERİMLE,

Muzaffer MEMİŞ

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :

Akın TIRYAKIOĞLU – Ali ES – Gürkan KÖMÜRCÜ – Reşat AYAN – Tarık ETKER

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ :

Bülent EGELİ – Emre ALP – İsmail GÜMÜŞDERE – Kemal KARAKUŞ – Recayi ARAN

DEVAM DURUMU :

58.33

MUTLU GÜNLERİMİZ :

02 TEMMUZ Ebru ALEMDAR

Doğum Günü

02.TEMMUZ Ecem EREN

Doğum Günü

KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız **03.Temmuz.2011** Salı Saat 20.00 Rotary Evinde

Başkan : Muzaffer MEMİŞ

Sekreter : Halil ALTUĞ

Sayman : Reşat AYAN

Üye : Cengiz TUĞLU

Geç.D.B. : Serhad CEYLAN

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

BEYNİMİZ

1. İnsan beyninin ayaktayken yaklaşık yüzde 10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandaysanız, "volta atmayı" deneyebilirsiniz.
2. İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin açık havada ve ayaktayken daha iyi çalışır.
3. Yürürken kolları sallamak, beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken almaya ne dersiniz?
4. Yabancı bir dil öğrenme ve ezber beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni bir kelime öğrenin ve kullanın. Sözlük okuyabilirsiniz. Alışveriş listesi ve telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.
5. Zihinsel jimnastik/antrenman yapın. Bunun için başta Sudoku olmak üzere çeşitli bulmacalar çözün. Satranç gibi "akıl oyunları" oynayın. Yatkınsanız Meditasyon, yoga gibi zihin dinginleştiren teknikler üzerine çalışın.
6. Zihinsel rutinlerinizi kırın. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizde taşıyın, evinize başka bir yoldan idin. En azından, bir günlüğüne TV kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun!
7. Entelektüel damak zevkinizi zenginleştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden, birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin!
8. Her gün güzel bir resme, manzaraya veya fotoğrafa bakmaya çalışın. Estetik algınız, gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir. Beyninizi estetik görüntülerle besleyin!
9. Her gün bir süre sevdiğiniz bir müziği gözleri kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekâyı 7 puan ekleyebildiği iddia edilmektedir.
10. Günde aklımızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekillenir. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.
11. İyi bir uyku kaliteli bir beyin için şarttır. Çok uyuyorum diye üzülme, Einstein'ın günlük 10 saatten fazla uyuduğu biliniyor. 24 saati geçen uykusuzluk beyinde sarhoşluğa benzer bir etki yapmaktadır.
12. Bol ve temiz "birinci el" oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun %2'sini oluşturduğu halde, vücuda gelen oksijenin %25'ini tüketmektedir. Oksijensiz kaldığınızda ölümü ilk gerçekleştiren organ beynimizdir. Odanızın penceresini açarak kendinize bol bol oksijen ısmarlayın!
13. Beyin kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bilgi ve inançlarınıza göre çalışır. "Türkün akli tuvalette çalışır" diye inanıyorsanız, beyniniz sizi doğrulayacaktır! Beynin çalışma prensipleri hakkında doğru bilgi öğrenin.
14. Farklı düşünme tarzları beyni geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.
15. Kullanılmayan organ körelir. Sürekli TV seyrederek beyninizi "düşük viteste" çalıştırmayın. Beyninizin sınırlarını zorlamayan etkinlikler, beyninizi geliştirmez.
16. Beyin "garbage in, garbage out" ilkesine göre çalışır. Bu kuralın Türkçe meali şudur: "Beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar." Beyninize ne verirsiniz, onu size verir. Kafa konforunuzu bozacak verileri beyninize almayın.
17. Beyin içindeki düşünceler harita, dış dünya ise araziye benzer. Beynimizdeki iç gerçek (harita) araziye uymadığında fikirlerimizin "son kullanma tarihi" geçmiş demektir. Bir insanın kafasının içindeki iç değişim, kafasının dışındaki dış değişimden yavaş ise, o kişinin "dinozorlaşma" süreci başlamış demektir.
18. Beynin en tehlikeli yanı, "ters çaba" kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz şeye odaklanırsanız, beyin onu size çeker, korktuğunuzu başınıza getirir! Buna ters çaba kuralı denir. Bataklıktan çıkmaya çalıştıkça, dibe gömülmeye benzer. Beyin odaklanılan hedef için çalışır, hedef olumsuz olsa bile onu gerçekleştirmek için çalışır! Topluluk önünde konuşma yaparken "acaba heyecanlanacak mıyım" diye düşünürseniz, korkunuz olmasın, heyecanlanacaksınız! Korkunuza değil, konunuza odaklanın.
19. Beyin kas sistemi ile değil, elektro-biyokimyasal reaksiyonlarla çalıştığı için, kolumuz ya da bacağımız gibi fiziksel anlamda yorulmaz. Beyni yoran en önemli şey monotonluktur. Hayatınızı ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelendirirsiniz.

20. Beyin kısa süreli hafızada beş ile yedi arasındaki bilgiyi isleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna sihirli sayı kuralı denir. Bu kural aşılmayı aşırı bilgi yüklemesi durumunda, beynimiz "servis dışı" olur. Hayatınızın en büyük kararlarını alırken "kafadan" değil, tıpkı beş haneli iki rakam grubunu çarparken yaptığınız gibi, bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.

21. Ders çalışırken ilk öğrenilenler, son öğrenilenler ile aralarda geçip sık tekrarlananlar ve ilginç bulunanlar en çok akılda kalanlardır. Dersleri kısa aralar vererek çalışmak (geri ders başına dönmek kaydıyla!) akıllıca bir harekettir.

22. Einstein "bir problemi yaratan bir zihni, aynı düzeyde çalıştırarak o problemi çözemezsiniz" der. Yeni bir hayat için gereken, yeni bir akıldır. Yeni bir aklın önündeki en büyük engel entelektüel atalettir. Entelektüel atalet nedir? Düşündüğünü yapmamak ve yaptığı üzerine düşünmemek.

23. Beyin analizde tıkandığında örneklerle akıl yürütür. Kendinize bir "kanaat önderi" seçin ve onun zihnini kafanızın içindeymiş gibi düşünün. Mesela kararsız kaldığınız bir durumda benim yerimde olsaydı ne yapardı?" diye varsayımsal akıl yürütebilirsiniz.

24. Beyninizi arama motorlarına sizi başarıya programlayacak sorular sorun. Hayatta gelebileceğim en iyi yerde miyim? Tüm hayallerimi gerçekleştirmiş olsaydım, hayatımda neler olurdu? Benim diğer insanlardan daha iyi yapabileceğim ne var?

25. Beynin kendini gerçekleştiren kehanetler kurma gücü çok yüksektir. Kendinizi ve hayatı nasıl tanımlarsanız, öyle algıyorsunuz.

Dr .Davit J.Schwartz'a göre: "Bir ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyin yapılabileceğine inandığınızda, gerçekten inandığınız da aklınız onu yapmak üzere çözüm bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar.."

26. Kitap okumak güçlü bir beyin jimnastiğidir. Zihinsel adaleleri çalıştırır. Okurken Bacon'ın su ilkesini izleyebilirsiniz: "Kurnaz insanlar okumayı küçümser. Basit insanlar ona hayran olur. Akıllı insanlar ise ondan faydalanırlar. Yalanlamak ve reddetmek için okuma. İnanmak ve her şeyi kabul etmek için de okuma. Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku."

27. "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Fiziksel zindelik zihinsel zindelik getirir. Uzun süre fiziksel hareketsizlik, zihinsel hareketsizlik yapar. Spor yapmaya, fazla kilolarınızdan kurtulmaya, yediğinize ve içtiklerinize dikkat edin. Yeterince su için ve unutmayın ki, insan beyninin %78'i suyla kaplıdır!

28. Her şey beyinde başlar. Her şey beyinde biter. İnsan "kafadan" kaybeder ya da kazanır. Eski bir bilgeliğe küçük bir "çekme kat" atarak, size sunmak istiyorum: "Öğrendiklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, karakterinizi biçimlendirir. Karakteriniz ise kaderinizdir."

29. Son olarak kafanızı nasıl daha iyi çalıştırabileceğiniz üzerine daha fazla kafa yorun!

Unutmayın, beynimizi daha iyi çalıştırmak için kullanacağımız organ yine beynimiz!

Halil MAKASKESEN'in katkısı ile

Karadeniz'in Hemşin ilçesinde boş arazide bir çukur varmış. Bu çukura yanlışlıkla çok kişi düşüyor ve yaralanıyormuş.

Çözüm olarak Fadime demişti :

-Bir ambulans kiralayalım ve çukura yakın bir yerde beklesin, düşen olunca hemen hastaneye götürsün.

Dursun itiraz etmiş:

-Ha uşağım bu ambulans hastaneye gitmeden Allah göstermesin kötü bir şey olur. En iyisi biz bu çukurun yanına bir hastane yapalım.

Bir köşede konuşmaları dinleyen Temel:

-Sizin gibiler yüzünden bu Karadeniz'lilerin adı çıkıyor. Kafanızı çalıştırın biraz. Buraya bir ambulans getirmek ya da hastane yaptırmak çok pahalı olur.En iyisi biz bu çukuru kapatalım. Hastanenin hemen yanına bir çukur açalım.

Fuat ERÇETİN' in katkısı ile

Hayat bu daha ne olsun?

Öyle sabah uyanır uyanmaz yataktan fırlama
Yarım saat erkene kurulsun saatin
Kedi gibi gerin, ohh ne güzel yine uyandım diye sevin..
Pencereni aç, yağmur da olsa, fırtına da olsa nefes al derin derin
Yüzüne su çarpma, adamakıllı yıka yüzünü serin serin
Gecedden hazır olsun, yarın ne giyeceğin
Ona harcayacağın vakitte bir dilim ekmek kızart
Çek kızarmış ekmek kokusunu içine
Bak güzelim kahvaltının keyfine..

Ayakkabıların boyalı olsun, kokun mis,
Önce sana güzel gelsin aynadaki siluetin
Çık evinden neşeyle, karşına ilk çıkana gülümse, aydınlık bir gün dile
Sonra koş git işine, dünden, önceki günden,
Hattâ daha da eskiden yarım ne kadar işin varsa hepsini tamamla,
Ohhh şöyle bir hafifle

Bir güzel kahve ısmarla kendine, seni mutlu eden sesi duymak için alo de
Hiç işin olmasa da öğle üzeri dışarı çık
Yağmur varsa ıslan, güneş varsa ısın, hattâ üşü hava soğuksa
Yürü, yürürken sağa-sola bak, öylesine değil, görerek bak
Çiçek görürsen kokla, köpek görürsen okşa, çocuk görürsen
yanağından makas al..

Sonra şöyle bir düşün, kimler sana yol açtı, sen çok darda iken kimler seni ferahlattı,

hani kapını kimsenin çalmadığı günlerde kimler kapını tıklattı? Ne kadar uzun zamandır aramadın onları değil mi?

Hadi hemen uğrayabilirsen uğra, arayabilirsen ara
Hatırlarını sor, öyle lâf olsun diye değil, kucaklar gibi sor..

Bu sadece onların değil, senin de yüreğini ısıtacak, yüzünde güller açtıracak.
Günün güzeldi değil mi? Akşamın da güzel olsun.. Yemeğin ne olursa olsun, masanda illâki kumaş örtü olsun..
Saklama tabakları bardakları misafire
Sizden âlâ misafir mi var bu dünyada
Ailecek kurulun sofraya, öyle acele acele değil, vazife yapar gibi hiç değil,
Şöyle keyife keyif katar gibi, lezzete lezzet katar gibi, eksik bıraktıklarını tamamlar gibi tadına var akşamının..
Gece evinde, dostların olsun
Sohbet mezen, kahkahan içkin olsun..

Arkadaşım, hayat bu daha ne olsun?
Ama en önce ve illâ ki sağlık!

Can Yücel

Okyar YAYALAR'ın katkısı ile