



2017-2018
U.R. 2430-BOLGE
GUVERNÖRÜ
Rtn.SERDAR &
NILUFER UNLU



2017-2018
DÖNEM BAŞKANI
Rtn.FİGEN GÖNEN

YÖNETİM KURULU

2017/2018

Rtn.KUTSAL KAYNAK

ASBAŞKAN

Rtn.FİKRİ BAYHAN

GENEL SEKRETER

Rtn.BERNA TUZLAK

SAYMAN

Rtn.ÖZCAN KALAYCI

ÜYE

İLETİŞİM

Cebesoy Cad. Nazlıhan Apt.
No:2/D
Antalya -TÜRKİYE
TEL: (242) 312 20 22
GSM: 0532 236 13 22
E mail:
falezrotary@gmail.com
www.antalyafalezrotary.org



UZM. DR. PSİK. SEVİM H. TOLUNAY TOPLANTIMIZDA SUNUM YAPTI.

20 Şubat 2018 tarihinde Aspendos Rotary Kulübü ile ortak yapılan toplantıda konuşmacı konuk eski kulüp üyelerimizden Uzm. Dr. Psikiyatrist Sevim H. Tolunay'dı.

Sn.Tolunay Aşk, sevgi, ilişkiler ve iletişimle ilgili sunum gerçekleştirdi. Sunumunda: Yardım almak derdinde olan veya kendini geliştiren insanların daha akıllı ve daha sorumluluk sahibi olduklarını, sorunlarla ilgili kendimizden başlamamızı, birlikte çözüm aranması gerektiğini belirtti. Duyarsızlığın, her ilişkide bir zehir olduğunu belirterek, aşk, sevgi ve evliliğin sorumluluk, paylaşım ve emek vermek olduğunu belirtti. Aşkı tanımlarken de; 1.5-2 yıl sonra aşık olduğun kişiye karşı ilgi, alaka azalmıyor ama sorumluluklar, sözler, vaatler ve diğer şeyler devreye giriyor. İlgi, özen, paylaşım geliyorsa devam ediyor. Bizim, sevmek, sevilmek ve güvene ihtiyacımız var. Aşk, almak odaklı olup sevgi; emek, çaba, paylaşım, hoşgörü içeriyor. Sn. Tolunay, çiftlerle ilgili olarak, evliliğin tek kişilik olmadığını aktararak, aksine evlilikte iki farklı birey ve iki farklı kişiliğin söz konusu olduğunu belirtti. İlişkilerde bakış açısı değişince, yakınlık, sıcaklık, güven ve tatmin duygularının perçinlendiğini, ilişkinin gidişatı daha olumlu bir yöne kaydığını ve bir süre sonra hani o değişmez dediğimiz partnerin dahi değiştiğini belirtti.

İşler yolunda olsa bile, karşılıklı konuşup rutin halde birbirini dinlerken de anlayış ve sabır gösterilmesi gerektiği, karşımızdaki kişiyi değiştirmeye çalışmamamızı belirtti. Asıl olanın; farklılıkları kabul etmek ve farklılıklara rağmen bir arada olabilmek olduğunu belirtti. İnsan olduğu gibi kabul gördüğünde ve "Bu beni çok değiştirmiyor." diye düşündüğünde, daha huzurlu ve rahat şekilde kendini ifade ettiğini, iyi iletişim kurmamızı ve konuşabilmemizi sağladığını belirtti. Sn. Tolunay, evliliklerin kazara veya şans eseri olmadığını, genellikle evlenmek için ihtiyaçları olan kişileri seçtiklerini belirtti. İlişkilerimizdeki her sorunun bizim kontrolümüzde olmadığını, ancak bu sorunlar karşısında çiftlerin takınacağı tutumdur. Hiçbir şey yapmadığınız zaman, o ilişki zaten bozulmaya yüz tutmuştur. İlla başka biriyle aldatılmanız gerekmez. İş, hobiler veya başka herhangi bir şey sizin yerinizi almış olabilir" diyerek güzel bir sunum gerçekleştirdiler. Dönem Başkanları, soru cevap kısmından sonra, Uzm. Dr. Psikiyatrist Sevim H. Tolunay'a teşekkür edilerek onur belgesi verildi ve toplantı kapatıldı.



KIRMIZI KALEM SANAT'TA; AYAN BEYANDOĞAÇLAMA

Haftalık olağan toplantımızı 28 Şubat 2018 Çarşamba akşamı saat 19.30'de Bahçelievler Mahallesi, Pamir Caddesinde No: 22'de bulunan KIRMIZI KALEM SANAT'TA Ayan Beyan Doğaçlama yaptık. Oyundan önce pizza ve şarap ikramı yapılarak, saat: 20.00 de oyun başladı. Kulüp üye, eşler ve konuklarla birlikte doğaçlama oyunlarında, 3 başlı şair, bastırmaca, dörtlü dönme ve başka oyunlar sergilendi. Kahkahaların bol olduğu akşamda, 1 Mart, Mehmet H.Yalçın ve 3 Mart Hüseyin Kaplan'ın oğlu Mert'in doğum günleri kutlandı. 2017-2018 Dönem Başkanı Rtn. Figen Gonen açılışı yapılan kulübün 483., dönemin 30.uncu toplantısını kapattı. Ev sahipliğini yapan sanat yönetmeni Rtn. E.Kutsal Kaynak ve ekibine, bu güzel gecede Ayan Beyan Doğaçlama oyunlarındaki sergiledikleri performansları ve misafirperverlikleri için teşekkür ederiz.



2017-2018
U.R. 2430 BÖLGE
GUVERNÖRÜ
Rtn.SERDAR &
NILUFER UNLU



UZM. DR. AYŞE DİLEK;

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU VE TEDAVİSİNİ ANLATTI.

14 Mart 2018 Çarşamba günü, Fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanı Nöralterapist, Manuelterapist Dr.Ayşe Dilek sunumlarında: Kronik yorgunluk sendromunun, en az 6 ay süren ve organik veya ciddi psikiyatrik hastalık gibi bir neden olmaksızın gelişen yorgunlukla birlikte kas iskelet ağrısı, uyku bozukluğu, konsantrasyonda bozulma ve baş ağrısının eşlik ettiği kronik ve tedavisi zor bir hastalık olduğunu belirtti.

Belirtilerinin ise; zihinsel ya da fiziksel aktivitelerden sonra çok hasta ve tükenmiş hissetme, uyumada güçlük, kronik kas ağrısı, konsantrasyon ve hafıza sorunları, eklem ağrısı, koltuk altındaki ya da boyundaki lenf bezlerinin şişmesi, boğaz ağrısı ve baş ağrısının olduğunu belirtti. Asıl kronik yorgunluğun temel nedenlerinin de; Hücreye gelen oksijenin, gıdaların ve yardımcı maddelerin yetersizliği olduğunu belirtti. Kronik yorgunluk sendromunun oluşmasını ve şiddetini belirleyen esas etken, hücrelerin içinde bulunduğu temel maddenin aşırı yüklenmesidir. Burada biriken toksinler hücrelerin görevlerini yerine getirmelerini zorlaştırır. Bunun sonucunda bedene yeterli miktarda besin alınsa bile, hücreler bunları verimli bir şekilde kullanmadığını belirtti.

Kronik yorgunluk sendromunun altında yatan temel nedenlerin ise; Bağırsak bakteri dengesinin bozulması ve gıda intoleransı, bağışıklık sistemi bozuklukları ve alerjiler, ağır metal ve kimyasal toksik yüklenmeler, kronik virüs enfeksiyonları, toplam stres yükü, elektro manyetik alanların temel nedenlerinden olduğunu belirtti. Bunlarla; Kan sayımı ile (Kan şekeri, Enfeksiyon testleri, Romatolojik testler, Tiroid testleri, Vitamin -mineral testleri) problemlere doğru yaklaşımın sağlanması gerektiğini belirterek tedavi yöntemlerinden; Detoksifikasyon, nöralterapi, ozon terapi, elektrosmog (elektromanyetik kirlilik) elektrosmoga karşı önlemler, magnetik alan terapisi, egzersiz, yorgunlukla mücadelede vitamin mineral destekleri, antioksidan tüketimi, latent asidoz, latent asidoz belirtileri ve tedavilerinden bahsederek, soru cevap kısmıyla sunumunu bitirdi.

Güzel geçen bilgilendirici bir sunumdan sonra Dönem Başkanı Rtn. Figen Gönen, Fizik Tedavi Uzmanı DR. Ayşe Dilek'e teşekkür ederek, Konuşmacı Onur Belgesini takdim etti ve "Rotary Fark Yaratır." Diyerek toplantıyı kapattı.

ROTARY AİLESİ KAHVALTIDA.

25 Mart 2018 Pazar günü Gözde Gözleme ve Kahvaltı Evinde Antalya da kuşların sesi, çiçeklerin kokusuyla bütünleşen havada, kahvaltıda Rotary ailesi olarak toplandık. Dönemin 33, kulübün 486. toplantısında 2017-2018 Dönem Başkanı Rtn. Figen Gönen, gündemdeki hatırlatmaları ve gelecekte yapacağımız projelerden bahsetti. Haftanın mutlu gününde, 22 Mart, Akın A.Akıncı ve 25 Mart Osman Ersoy'un oğlu Bartu'nun doğum günleri kutlandı.



YÖNETİM KURULU

2017/2018

Rtn.KUTSAL KAYNAK

ASBAŞKAN

Rtn.FİKRİ BAYHAN

GENEL SEKRETER

Rtn.BERNA TUZLAK

SAYMAN

Rtn.ÖZCAN KALAYCI

ÜYE

İLETİŞİM

Cebesoy Cad. Nazlıhan Apt.
No:2/D
Antalya -TÜRKİYE
TEL: (242) 312 20 22
GSM: 0532 236 13 22
E mail:
falezrotary@gmail.com
www.antalyafalezrotary.org