

KURULUŞ:30 MART 1993

Sinerjik Bülten No:2

CHARTER:16 ARALIK 1994
TOPLANTI YERİ:MERSİN DİVAN OTELİ
TOPLANTI GÜNÜ:ŞALİ
TOPLANTI SAATİ: 12:00 - 14:00
2430 BÖLGE MERSİN/TÜRKİYE



ULUSLARARASI ROTARY 2020-2021 BAŞKANI
HOLGER KNAACK
& SUSANNE



UR 2430 BÖLGE 2020-21 DÖNEM CUMHURİYETİ
SERHAN ANTALYA
& ZİHMET

YÖNETİM KURULU

2020-2021 DÖNEM BAŞKANI:MELİKE YILMAZ
2020-2021 DÖNEM SEKRETERİ:ÖZGE YALÇIN
2020-2021 DÖNEM SAYMANI:İDİL TÛTÛNER
2020-2021 GELECEK DÖNEM BAŞKANI:MERT CANER
2020-2021 GEÇMİŞ DÖNEM BAŞKANI:BAHAR TURFAN



BAŞKANIN MEKTUBU



SEVGİLİ DOSTLARIM,

DÖNEMİMİZİN İKİNCİ VE ÜÇÜNCÜ TOPLANTILARINI YÜZYÜZE YAPMA İMKANI BULDUK.HER ZAMAN Kİ GİBİ YÜKSEK ENERJİLİ, BOL SOHBETLİ VE GÜZEL BİR KATILIMLA TOPLANTILARIMIZI GERÇEKLEŞTİRDİK.

UZUN BİR ARADAN SONRA YÜZ YÜZE GELDİĞİMİZ BU KEYİFLİ TOPLANTILARIMIZDA BÖLGE PROJELERİMİZİ,GELENEKSEL PROJELERİMİZİ VE HEDEFLERİMİZİ KONUŞTUK. HER ZAMAN Kİ GİBİ KULÜBÜMÜZÜ HEP İLERİYE GÖTÜRECEK,STRATEJİK PLANLARIMIZI GERÇEKLEŞTİRECEK, İÇİNDE BULUNDUĞUMUZ TOPLUMA FIRSATLAR YARATACAK FİKİR ALIŞVERİŞLERİNDE BULUNDUK.

ÜYE ADAYIMIZ PERİSİMA ANTALYALI'YI TOPLANTIMIZDA MİSAFİR ETTİK. ENERJİSİ VE GÜZEL PROJE FİKİRLERİYLE ŞİMDİDEN ÇOK GÜZEL UYUM SAĞLADI.

BAŞKANIN MEKTUBU



GELİR GETİREN PROJELERİMİZE BİR YENİSİNİ EKLEDİĞİMİZ SİNERJİK DÖNEMİMİZİN İLK PROJESİ OLAN «BİR BİLEKLİK,BİR ÇOCUK,BİR ŞANS» BİLEKLİKLERİMİZ MÜTHİŞ İLGİ GÖRÜYOR.

BURSIYERLERİMİZE VE HİZMET PROJELERİMİZE FON SAĞLAMAK AMACI İLE İLK BİR HAFTADA 450 ADET SATIŞ GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ BİLEKLİKLERİMİZ BİZE ŞUNU GÖSTERİYOR Kİ TOPLUMUMUZDA ROTARY'E VE KULÜBÜMÜZE OLAN GÜVEN ÇOK GÜÇLÜ.KULÜBÜMÜN STRATEJİK ÖNCELİKLERİNDEN BİRİ OLAN KAMUOYUNDA ROTARY ETKİSİ VE ALGISI YARATMAK KONUSUNDA NE KADAR BAŞARILI OLDUĞUNU GÖSTERMEKTEDİR.



BAŞKANIN MEKTUBU



TEMMUZ AYI İÇERİSİNDE BAŞLATTIĞIMIZ BİR DİĞER PROJEMİZ BÖLGE PROJESİ OLAN ATMA BAĞIŞLA PROJESİ YAKLAŞIK 100 KG ELEKTRONİK ATIK TOPARLADIK VE SOSYAL MEDYA ÜZERİNDEN YAPTIĞIMIZ DUYURU İLE ÇEVREMİZDEN DE BÜYÜK DESTEK GÖRDÜK.

SEVGİLİ ROTARY AİLEM, PANDEMİ SÜRECİNDE NE KADAR ŞANSSIZ OLDUĞUMU DÜŞÜNÜRKEN ASLINDA BİR ÇOK ŞEYİN ŞANSIM OLDUĞUNU FARK ETTİM. HER ZAMAN DESTEĞİNİ ESİRGEMEYEN, HEP YOL GÖSTEREN SEVGİLİ GUVERNÖRÜM SERHAN ANTALYALI & ZÜMRÜT , AKDENİZ ROTARY KULÜBÜ AİLEM, BANA İLHAM VEREN GEÇMİŞ DÖNEM BAŞKANLARIM, SİNERJİK DÖNEMDAŞ BAŞKANLARIM SİZLERE ÇOK TEŞEKKÜR EDİYORUM.

ROTARYEN SEVGİ VE SAYGILARIMI SUNUYORUM

2020-21 DÖNEM BAŞKANI

MELİKE YILMAZ



Bu sene şans
bileklikleri cehalete ve
şiddete karşı savaşta
eğitime destek olmak
için geldi .



çocuklar okusun!!



@akdenizrotary

@akdenizrac

Cehaletle savaşmak, gençlerin
eğitimine katkı sağlamak için...

Haydi destek olalım. 🙌🙌

Taşın üzerindeki iki delik iki gözü
temsil eder.

Nazar boncuğunun kem gözlere
karşı koruduğu ve görünür bir
yere takıldığında nazardan ve
kötü enerjiden koruduğuna
inanılır.

Karanlıktan aydınlığa bir ışık
olun diye;bursiyer gençlere
siz de destek olun...
[@akdenizrotary](https://www.instagram.com/akdenizrotary)





GEÇMİŞ DÖNEM BAŞKANLARIMIZDAN RTN.OĞUZ DEMİRSOY'UN «SAĞLIKTA BÜTÜNSELLİĞİN ÖNEMİ» ADLI YAZISI

SAĞLIKTA BÜTÜNSELLİĞİN ÖNEMİ

Evet! Benim iki kitabım da bu konuda... Bu konuda yazdığım birçok makale de var... Evet! Bu konuda temcit pilavı gibi yazıyorum ve yazacağım; çünkü yiyecek-içecek sektörü tüm iletişim kanallarını büyük paralar harcayarak öyle bir işgal ediyor ki, bizim çılgınlığımız pek duyulmuyor. Nedense ?!, çok büyük uzmanlarımız da, sizlere sabahtan akşama kadar hangi yiyeceklerin mucize yaratacağını anlatıyor; ama geriye bakıp tüm konuşma ve yazılarına baktığınızda mucize yaratmayan yiyecek yok gibi görünüyor; sadece bunlar güne, zamana ve uzmanımızın “motivasyonuna” göre değişiyor. Ama bu arada kronik hastalıklar ve psikolojik sorunlar çığ gibi büyüyor. Çocuklarımızda eskiden hiç görmediğimiz hastalıkları ve davranış bozukluklarını görüyoruz.

Evet, tekrar söylüyorum: Bütünsel sağlığımızı en sık ve en az düzeyde etkileyen faktör yediğimiz, içtiğimizdir ve daha derin ve geniş faktörlerde geliştiğiniz zaman, zaten isteseniz de çok sağlıksız yiyemezsiniz; çünkü dış için yansımasıdır... Deli posteki sayar gibi neyi ne kadar yiyeceğini hesaplamak ve bunlara erişebilmek için uğraşmanın “stresi”, size o gıdaların faydasından daha fazla zarar verir.



Sağlıklı yaşamak çok basit ve ucuzdur, ama size zor gibi gösteriliyor Mesela sağlıklı beslenmeyi, çok çok basitleştirirsek dört kelimedede özetleyebiliriz: Etrafınızda o mevsimde en kolay bulup erişebileceğiniz “Sebze, Meyve, Tahıl ve Bakliyat” yemektir. Bu yeterlidir, ama ek tercihleriniz varsa balık, beyaz et, aşırıya kaçmadan süt ürünleri ve arada sırada siyah et yiyebilirsiniz. Gördüğünüz gibi yasak yok; çünkü yasak aşırı özlem, açlık yaratır ve bir süre sonra patlar. Farkında olarak bilinçli ve sezgisel seçim sorumluluğu sizde; otorite veya uzmanlarda değil... Sizi sizden iyi kimse bilemez. Top sizde; sağlığınızın iplerini kendi elinize alın.

Bütünsel sağlığımızı en derinden ve en fazla etkileyen faktör, daha önce de defalarca yazdığım gibi, ruhsal (spiritüel, özsel, tinsel) düzeydir; yani basitçe varlığının farkında olma bilinci... Bunun verdiği derin huzur, bütünlük, sevgi , şefkat, şifa, sağlık... hissini hiç bir şey veremez. Bazı basit pratiklerle (kalpten ibadet ve dua, meditasyon, yoga, doğayla bütünleştirici yaşam, gönüllülük (bütünsel sevgi ve şefkatle karşılıksız vermek) bu alanda yaşamaya ve bu şifa kaynağını hissetmeye ve denemeye başlayabilirsiniz



Bütünsel sağlığımızda ikincil önemdeki faktör ise enerji düzeyidir:

Duygu, düşünce, imge, algı ve bunların yan ürünü olarak kendimiz ve başkalarıyla olan ilişkilerimizin enerjisi... Bunların farkında olmak ve sağlıklı tercih yapabilmek bu nedenle çok önemlidir ki, bunu da psikolojik ve spiritüel gelişme sağlar. Başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmek için önce kendimizle sağlıklı ilişkiler kurup gerçek kendimizi öğrenmemiz, bilmemiz gerekir. “Kronik Stres”in sağlığımıza vereceği zararı hiç bir yiyecek veremez ve hiç bir sağlıklı yiyecek o etkiyi bertaraf edemez. Yani kalbinizin damarlarını çoğunlukla stres tıkar; kanseri ve bağışıklık sistemi hastalıklarını çoğunlukla stres yaratır.

Şimdi bu üç düzeydeki bütünlüğü, hiç strese girmeden o anda elimizden gelenin en iyisini yaparak, yaşamımıza taşırsak Bütünsel Sağlıklı Yaşama ulaşıyoruz. İdeal olmamız gerekmiyor; düşmek, hastalanmak, hata yapmak oyunun bir parçası ve herşeye rağmen kalkıp devam etmek...Düşme kalkan öğrenmek ve gelişmek...Çabasızca...Kendiliğinden...Su gibi akar...



Bu yazıda yeni olarak söyleyeceğim şey; yeni nöro-bilimsel araştırmaların bu söylediklerimi desteklemesi. Yani bunların hepsini bir bütün halinde yaşadığınızda her yönden en sağlıklı oluyorsunuz; ama tek tek yapmak o etkinin yanından bile geçemiyor. Mesela bir çalışmada, egzersiz, meditasyon ve doğa gezintisi birleştirildiğinde, depresyon, anksiyete ve posttravmatik stresli bireylerde, bunların tek tek uygulanmasına göre çok daha önemli iyileşmeler sağlanmış. Yani “bütün, parçaların toplamından çok daha fazlasıdır”.

Bütünsel Sağlıklı Yaşam Yolculuğunuz hayırlı olsun. En sevdiğiniz ve en kolay gelen pratikten başlayın, acele etmeden her seferinde bir adım atarak ilerleyin ve düşerseniz kalkıp devam edin. Bir süre sonra engeller azalacak, yokuş bitecek ve kendiliğindenlik başlayacak.

Ben bu sabah bir Akdeniz kahvaltısı yaptım; sonra parkta turuncu çiçeği kokuları arasında gezinti yaparak gevşedim ve ısındım; daha sonra da denize girerek yüzdüm; yani üçlüyü tamamladım.

Ama tabii ki bu her zaman olmuyor; o zaman, o andaki durumu kabul ederek, “olduğu kadar” diyeceğiz ve yolumuza devam edeceğiz; “direnmeye, strese, endişeye gerek yok”; geleni geldiği yerde karşılayacağız; şimdi ve burada; olduğu gibi...

GDB DR.Oğuz Demirsoy





Eğitim, kültür ve bilgi
aydınlığa açılan en geniş
penceredir.

K. Atatürk



Akdeniz
Rotary
Kulübü



Rotary Fırsatlar Yaratır

DÖRTLÜ ÖZDENETİM

"Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:

GERÇEĞE UYGUN MU?

İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?

İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?

İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?"

Rotary

