



ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

Sayı : 5

Tarih : 21.09.2020

Kulüp 43, Dönem 5. Toplantısı

<https://tunalihilmirotary.org/>

07.09.2020 Tarihli Toplantı Notları:

KATILIM ORANI: % 65

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ

- Didem GÜRKAN
- Ece BİNGÖL
- Murat ÖZTÜRK
- Nahide Nesrin KOÇ
- Raşit CERAN
- Şükrü TUNCEL

UR Başkanı

Holger KNAACK

UR 2430 Bölge Guvernörü

Serhan ANTALYALI

Guvernör Yardımcısı

**Ece KARADENİZ
KÖKSAL**

YÖNETİM KURULU

Başkan

**İlker Erdem
AYDINOĞLU**

As Başkan

Tunç KARAMAN

Sekreter

**Yasemin NACAR
GÜRKAN**

Sayman

Semih ÖZTAŞÇI

GDB

Deniz GÜRSOY AYALP

DÖRTLÜ ÖZDENETİM

**“Düşündüğümüz, söylediğimiz ve
yaptığımız şeyler”**

- GERÇEĞE UYGUN MU?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?
- İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLARI
SAĞLAYACAK MI?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?



ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

BAŞKANIN MESAJI

Sinerjik dönemden hepinize merhaba sevgili dostlarım,

Yolumuz, izimiz, kapılarımız açık olsun diyerek kulübümüzün 43, dönemin 5. toplantısını bölge içinde aynı grupta yer aldığımız çok değerli Ulus Rotary Kulübü ile birlikte yaptık.

Konumuz ve konuğumuz vardı.

"Nasıl NEFES alıyorsak, öyle yaşıyoruz. Nasıl yaşıyorsak, öyle NEFES alıyoruz."

Değerli Rotaryen dostumuz Selda Çakır bizlerle birlikteydi. Aslında üzerinde çok durmadığımız, belki farkında olmadığımız, ancak yaşamımızı inanılmaz etkileyen bir konuyu "NEFES" i konuştuk.

Teşekkürler Selda Çakır, teşekkürler Melek Yalın başkanım...

Ortak toplantı yaparak hem kulüp üyelerinin tanışması, hem de Rotary' nin amaçlarından biri olan yeni dostlukları oluşturmak için önemli bir fırsat yakaladık. Bu durumdan ayrıca memnuniyet duydum....

Özellikle etkinliklerimizde sosyal mesafe kurallarına ve maske kullanımına dikkatinizi tekrar önemle rica ediyorum.

Hepinizi sevgi ile kucaklıyor, önce sağlık dileyerek, saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum.

Rotaryen Sevgi ve Saygılarımla

Rtn. İlker Erdem AYDINOĞLU

2020-2021 Dönem Başkanı





ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

“NEFES”

Yaşam amacı olarak nefes ve bilinçaltı çalışmalarını özgün bir metod kullanarak 11 yıldır mucizelere tanıklık eden,

Kişisel gelişim ve doğu kökenli enerji çalışmalarıyla, düşünsel ve bedensel stresin bu yöntemlerle dönüştürülmesine yardımcı olan,

İçindeki “BEN” in keşif yolculuğuna çıkan,

Bireysel olarak duygu dönüşüm seansları yapan Selda Çakır ile keyifli bir toplantı...

Nefesimizin doğru alınıp verilmesiyle, rahat ve rahatlatan bir nefesten bahsedebiliriz. Kendimizi yormadan aldığımız doğru nefesle içimize yeterli miktarda hava almış oluyoruz. Bu durumda beden sakinleşir.

Doğru nefesi nasıl alırım?

Diyafram, solunum için ana kas yapısıdır. Akciğerin altında, göğüs boşluğunu karın boşluğundan ayıran kas yapısıdır. Doğru nefes için bu kası kullanmanın zamanı gelemedi mi?

Nefes aldığımızda diyafram kası, akciğerlerimiz göğüs boşluğundaki alana genişler ve diyafram sıkışır. Kaburga kemiklerimizin arasındaki kaslar, nefes alma anında göğüs kafesini yukarıya ve dışa doğru kaldırır. Göğüs bölgesinde yer açılır.

Solunum kasları, akciğerlerin yakınında bulunur. Kasılma ve genişlemeye yardım eder.

Akciğerlerimizde temizlenen hava, damarlar aracılığıyla vücudumuza gerekli Oksijen i taşır, Karbondioksit i geri alır. Alınan CO2 atılır. getirir ve vücudunuzdan karbondioksit götürür. Hava yolları oksijen bakımından zengin havayı ciğerlerinize taşır ve karbondioksiti de ciğerlerinizden atar.

Doğru nefes, solunum sisteminin doğru kullanımıyla sağlanır.

Nefes & Farkındalık

Nasıl NEFES alıyorsak
öyle yaşıyoruz, nasıl
yaşıyorsak öyle
NEFES
alıyoruz...

Tarih: 07 Eylül 2020 P.tesi
Saat: 21:00

Rotary Fırsatlar Yaratır



ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

“NEFES”

Basit uygulamalarla diyaframı doğru kullanmak mümkün. Diyafram ile yapılan nefes çalışmalarıyla;

- Bedenin ihtiyaç duyduğu O2 miktarını azaltabiliriz.
- Solunum hızımızı yavaşlatarak, nefes alış verişini kolaylaştırabiliriz.
- Diyaframı çalıştırmak, kası kuvvetli hale getirecektir.
- Aldığımız nefes için daha az enerji kullanmış oluruz.

Sonuç olarak nefes deyip geçsek te, bu doğal olayı yaşarken doğru yaşamak yaşam kalitesini artıracak, daha sağlıklı kılacaktır.

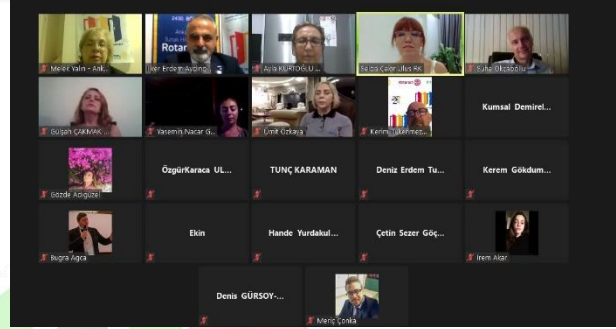
Doğru nefes almayı alışkanlık haline getirmeli, sağlıklı kalmayı geciktirmemeliyiz.





ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

“NEFES”



Ve artık tüm konuşmacılarımız için bir rütüel haline getirdiğimiz çok kıymetli hediye verme zamanı...

Sevgili Selda Çakır, muhteşem sunum ve bilgiler için size çok teşekkür ediyorum.

Bizlerde Tunalı Hilmi Rotary Kulübü olarak sizin adınıza; toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılık, şiddet ve kadın cinayetlerine kurban giden her kadınınızın adının yaşayacağı Güldünya Ormanı na ağaç bağışladık.



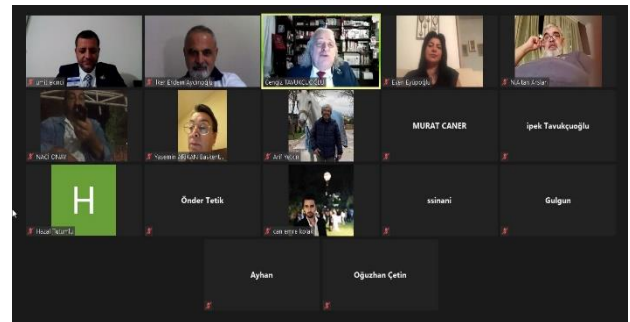
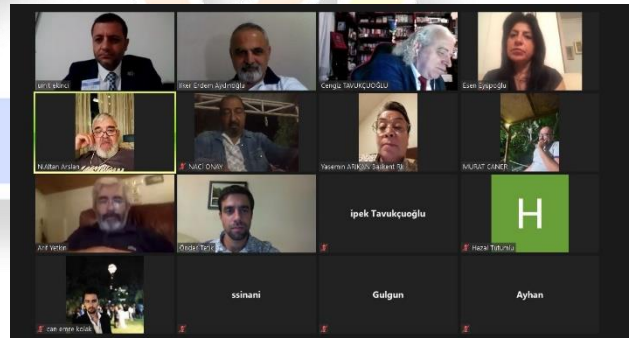


ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

KULÜP ZİYARETİ

Sevgili dostlar, bildiğiniz gibi Rotary içinde kulüp ziyaretleri önemli bir yer taşır. Gönül isterdi ki bu ziyaretleri yüz yüze yapalım, kıymetli dostlarımızla bir araya gelelim. Ama yaşanan durumun hassasiyeti, öncelik sağlık diyerek göstermiş olduğumuz bilinçle, yine ekranlar aracılığı ile de olsa İncek Rotary kulübü ile bir araya geldim. Çok keyifli bir sunumdu ve bu sunumda şahsım adına bir çok öğreti aldım.

Değerli Rotaryen dostumuz Dr. Cengiz Tavukçuoğlu'nun **"Yönetsel Ortamda İnsan İlişkileri ve Etkili İletişim"** konusunda güzel bir sunum dinledim. Bazı anları sizlerle de paylaşmak istedim.





ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

BİLGİ DAĞARCIĞI

AZ BİLİLEN İLGİNÇ BİLGİLER ...

- "Saat yarım olmuş" denildiğinde 12:30'un anlaşılmasının sebebi, o anda akrep ve yelkovanın saati 2 eşit parçaya bölmesinden ötürüdür.
- Tek yumurta ikizi olan iki kadın, tek yumurta ikizi olan iki erkekle evlenip çocuk yaparlarsa, çocukları genetik olarak 'kardeş' olacaktır.
- Beyine giden ve gelen sinir sinyallerinin hızı saatte 273.6 km'ye ulaşabilir.
- İnce belli çay bardağının üst kısmının 'en çok yüzey alanı en az hacim', alt kısmının ise 'en az yüzey alanı en çok hacim' şeklinde olması hasebiyle, doldurulan çayı ilk başta soğutup içime uygun hale getirmek, sonrasında ise mevcut ısıyı koruma şeklinde bir işlevi vardır.
- Yüz kılları tüm vücuttaki en hızlı uzayan kıllardır.
- Beyin herhangi bir acı hissetmez.
- Dolmalık biberin arkasındaki çıkıntı 3 ise erkek, 4 ise dişidir. Erkek olan pişirmeye, dişi olan ise çiğ yemeye uygundur. 😊
- İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren ortalama 100 milyar insanın öldüğü tahmin ediliyor.
- Sevdiğiniz filmleri tekrar tekrar izlemek sizin için faydalı olabilir. Geleceğinizi öngöremediğiniz bir dünyada, sonunu bildiğiniz bir hikayeyi izlemek sizi rahatlatır.
- İnsan rüyasında asla kendisinin öldüğünü görmez, beyin bir şekilde bunu elimine eder. Bu durum, vücudun kendini savunma mekanizmasıdır.



ANKARA TUNALI HİLMİ ROTARY KULÜBÜ BÜLTENİ

MUTLU GÜNLERİMİZ

- 15 Eylül Yasemin Nacar Gürkan dostumuzun kızı Yağmur Cansu' nun doğum günü,
- 18 Eylül Ömercan Demiral dostumuzun doğum günü,
- 24 Eylül Ece Bingöl dostumuzun doğum günü,

**Biz çok güzel ve her geçen gün büyüyen bir aileyiz.
Dostlarımızın bu mutlu günlerini en içten dileklerimizle
kutluyoruz...**

