



BÜLTENDE BU AY:

1. "Aile Dizim Terapisi, Atalardan Gelen Şifalanma"
Özcan AYDOĞDU / Uzman Doktor.
2. "Doğru Nefes Nedir Ve Nefes Alma Teknikleri"
Deniz ÇAKIL / Yoga Eğitmeni

Şubat 2022



Shekhar MEHTA & Rashi
Rotary International Başkanı



Kemal KETREZ & Burcu
2430. Bölge Governörü

Abdülkerim SAMANGÜL & Şefiye
22. Grup Bölge Governör Yardımcısı

YÖNETİM KURULU

Başkan :
Özcan AYDOĞDU
As Başkan:
Esra Deniz KARAGÖL
Kulüp Sekreter:
Zeliha NAMLI SAĞLAM
Sayman:
Tolga EREL

KOMİTELER

Üyelik Hizmetleri Komitesi
Münevver UĞURLU
Toplum Hizmetleri Komitesi:
Esra Deniz KARAGÖL
Kulüp Hizmetleri Komitesi:
Neslihan YAĞMUR
Meslek Hizmetleri Komitesi:
İsmail Arda ÖZEL
Gençlik Hizmetleri Komitesi:
Gökçe DALGA
Uluslararası Hizmetler Komitesi:
Elif Eser ACAREL
Halkla İlişkiler Komitesi:
Zergün DEMİRCİ



@bafrakizilirmakrotary



Rtn. Özcan AYDOĞDU & Serap
U.R. 2430 Bölge
Bafra Kızılırmak Rotary Kulübü
2021-2022 Dönem Başkanı

Sevgili Rotary Ailem,
Rotary'de Şubat Ayı "**Barış ve Anlaşmazlıkların Çözümü Ayı**" olması vesilesiyle ulu önderimiz M. Kemal Atatürk'ün "**Yurtta Barış, Dünya' da Barış**" sözünü tekrar hatırlatarak, tüm uluslar arasında, anlaşmazlıkların çözülmesi ve barışın kalıcı olması temennimle başlamak istiyorum.

Ne yazık ki Ata'mızın Samsun'a çıktığı yerde inşa edilen ve Kurtuluş Savaşı'nın başlangıcı sayılan o anı simgeleyen Samsun Meydanında ki Atatürk Onur Anıtına 9 Şubat tarihinde çirkin bir saldırıya üzülmek şahit olduk. Yedi Samsun Kulübü ile Amasya, Sinop ve Ordu kulüpleri ile birlikte toplam 10 Rotary Kulübü; yazılı basın ve sosyal medya üzerinden ivedilikle aynı gün, Atamıza yapılan çirkin saldırıyı kınadık. Atamıza yapılan her saldırı ve saygısızlığa müsaade etmedik, etmeyeceğiz.

09 Şubat 2022 tarihinde zoom üzerinden gerçekleştirdiğimiz online toplantımızda tarafımdan "**Aile Dizimi Terapisi; Atalardan Gelen Şifalanma**" konulu sunum gerçekleştirdim. Atalarımızdan gelen epigenetik mirasın ve aktarımın ne kadar etkili olduğu konusunda güzel bir söyleşi gerçekleştirdik.

23.Şubat 22 tarihinde Grand Atakum Otelde fiziksel olarak gerçekleştirdiğimiz toplantımızda konuşmacı konuğumuz, Yoga Eğitmeni ve Nefes Terapisti Matematik Öğretmeni Sayın Deniz Çakıl'ın "**Doğru Nefes Nedir? Ve Nefes Alma Teknikleri**" konulu etkileyici sunumuyla uygulamalı olarak, hem doğru nefes almayı hemde nefesin hayatımızda ne kadar önemli olduğunu öğrendik. Ayrıca meditasyon ve nefes terapisi uygulaması ile vücutlarımızda bizzat etkisini deneyimleme şansımız oldu. Sayın Deniz hocamıza bizimle bu faydalı bilgileri keyifli bir şekilde paylaştığı için teşekkür ediyorum. Ayrıca toplantımızda Enes Uyar ve eşi ipek dostumuzun evliliklerini kutlama şansımız oldu. Enes ve İpek dostlarımıza ömür boyu mutluluklar diliyoruz.

Keyifli, huzurlu ve iyilik dolu bir ay geçirmemizi diliyorum.

Rotaryen sevgi ve saygılarımla.

Toplantı Yeri: Grand Atakum Otel
Toplantı Günü ve Saati: Çarşamba / 19:00

ŞUBAT 2022

“BARIŞ VE ANLAŞMAZLIKLARIN ÇÖZÜMÜ”

AYI

Rotary Kulüplerinin ve Üyelerinin üstlendiği her faaliyet, bir şekilde barışı sağlamakla bağlantılıdır.

Her yıl Şubat ayı, “**Barış ve Anlaşmazlıkları Çözümü Ayı**” olarak kutlanmaktadır. Ayrıca Rotary'nin kuruluş günü olan 23 Şubat 1905'i de içeriyor.

Bir insani yardım kuruluşu olarak barış, misyonumuzun temel taşıdır.

İnsanlar, kendi çevrelerinde, barışı yaratmak için çalıştıklarında, değişimin küresel bir etkiye sahip olabileceğine inanıyoruz.

Üyelerimiz, hizmet projeleri yürüterek ve barış burslarını destekleyerek; yoksulluk, ayrımcılık, etnik gerginlik, eğitime erişim eksikliği ve kaynakların eşitsiz dağılımı gibi çatışmaların altında yatan nedenleri ele almak için harekete geçiyor.

Bugün, barışın inşasına olan bağlılığımız yeni zorluklara cevaplar veriyor. Mümkün olan en büyük etkiyi nasıl yapabiliriz ve kalıcı değişim vizyonumuza nasıl ulaşabiliriz.

Barış kavramına daha büyük bir bütünlük ve kapsayıcılıkla yaklaşıyoruz.

Rotary ve üyeleri:

Uygulayıcılar: Hastalıkla mücadele, temiz su ve hijyen sağlama, anne ve çocukların sağlığını iyileştirme, eğitimi destekleme ve yerel ekonomileri büyütme çalışmalarımız, barışçıl toplumlar için en uygun koşulları doğrudan inşa ediyor.

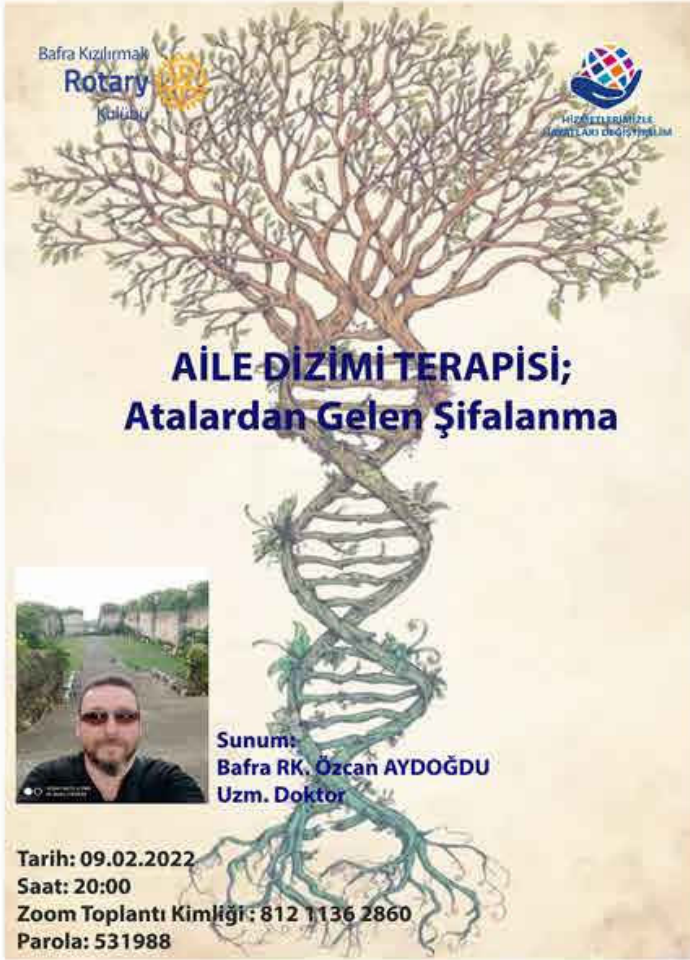
Eğitimciler: Rotary Barış Merkezlerimiz; devlet, eğitim ve uluslararası kuruluşlarda, barış için kariyer yoluyla etkili bir değişim sağlamaları için 1300'den fazla barış üyesini eğitmiştir.

Arabulucular: Üyelerimiz, çocuk felci aşılmasının risk altındaki çocuklara ulaşmasını sağlamak için çatışma bölgelerinde insani ateşkes müzakereleri yürüttü.

Savunucuları: Üyelerimiz, barış süreçleri ve çatışma sonrası yeniden yapılanma sürecinde; saygın, tarafsız katılımcılar olarak ayrılmaz bir role sahiptir. Bağlantılı, kapsayıcı ve esnek topluluklar ve bir araya gelen gruplar oluşturmaya odaklanıyoruz

Rotary, barışın olabileceği ortamlar yaratır.

Rotaryenler, çatışmayı bir yaşam biçimi olarak kabul etmeyi reddederler.



Bafra Kızılırmak
Rotary
Kulübü

HİZMETLERİMİZLE
HAYATLARI DEĞİŞTİRELİM

AİLE DİZİMİ TERAPİSİ; Atalardan Gelen Şifalanma


Sunum:
Bafra RK. Özcan AYDOĞDU
Uzm. Doktor

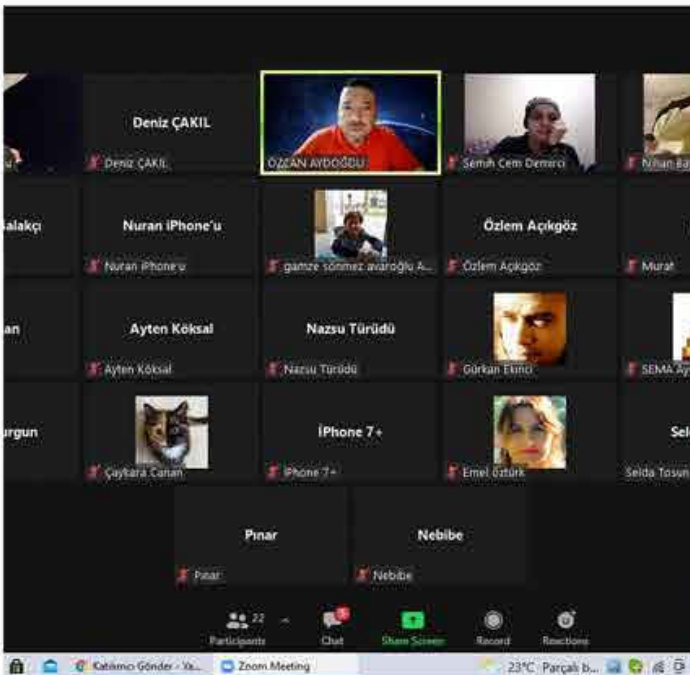
Tarih: 09.02.2022
Saat: 20:00
Zoom Toplantı Kimliği: 812 1136 2860
Parola: 531988

Aile dizimi terapisi; aile temsilcisi seçerek, ailenin atalardan gelen epigenetik aktarımıyla bu hayatta yaşadığımız problemlerin atalardan gelen aktarımlarını çözümleyerek, atalardan gelen karmik aktarımlarla yüzleşerek, atalarımızı olduğu gibi kabul ederek ve sorunlarımızın kaynağı ile yüzleşerek, şifalanma enerjisi sağlamaktadır. Yaşanmış örnekler eşliğinde aile diziminin nasıl uygulandığını görmüş olduk.

Aile dizimi terapisine göre aile sistemini oluşturan bir kolektif vicdan vardır ve bu vicdanı rahatsız edecek bir düzen bozukluğu oluşması durumunda, tüm sistem rahatsız olmaktadır. Sisteme sonradan katılan bireyler kendilerinden önce var olan bu vicdanı, dengesizliği gidermek üzere çoğunlukla yaşamlarında mutluluk getirmemesi pahasına belirli roller üstlenmektedir.

Aile dizimi, karmaşık ilişki sistemlerinde ruhsal çatışmaların nasıl ortaya çıktığını ve geliştiğini anlamaya yarayan bir yöntemdir.

Bireyin aile bağları arasında gezinerek, iç dünyasında ailesiyle barışmasını ve bu yolla sistemin aksayan, yıkılan, bozulan taraflarını onarmayı hedeflemektedir. Bireyi, içine doğduğu ailenin şekillendirdiğini benimseyen bu anlayış, ailenin bir sistem oluşturduğunu ileri sürmektedir. Aile sistemindeki bir kişi kadersel olarak diğer bir aile üyesine bağlıdır. Ruhsal tekâmül sürecinde ; ruhun bedenlendiği ailedeki her birey birbirini seçerek gelmişlerdir.





Bafra Kızılırmak
Rotary
Kulübü

HİZMETLERİMİZLE
HAYATLARI DEĞİŞTİRELİM

DOĞRU NEFES NEDİR? VE NEFES ALMA TEKNİKLERİ



Deniz ÇAKIL
Yoga Ve Nefes Eğitmeni

Tarih: 23.02.2022
Saat: 19:00
Toplantı Yeri: Grand Atakum Hotel



Düşüncelerini ve nefesini akışını değiştirmedigin sürece değişemeyiz ve hastalıklardan kurtulamayız. Yoga ve Nefes Terapisi zihinsel ve fiziksel esenlik ile nefes almanın açıklığı arasında doğrudan bir bağlantı olduğu ilkesine göre çalışır. Rahatlamak, hareket etmek ve nefesi serbest bırakmak bedendeki ve zihindeki gerilimi azaltır. Bu sunumumuzda, beraber zihinsel, ruhsal ve fiziksel hallerimizin önemini kavrayarak, hareket ve nefesi hayatımıza dahil etmenin önemini görmüş olduk.