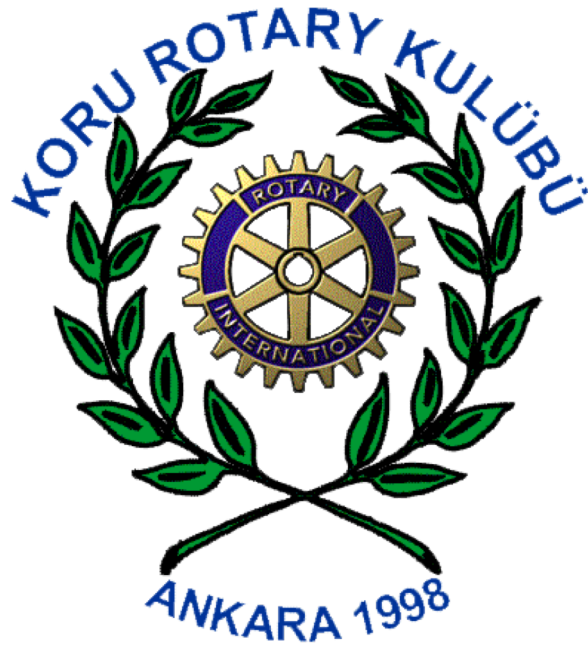


Ankara Koru Rotary Kulübü



2022-23 DÖNEMİ
Bülten No:4 – 29.01.2023



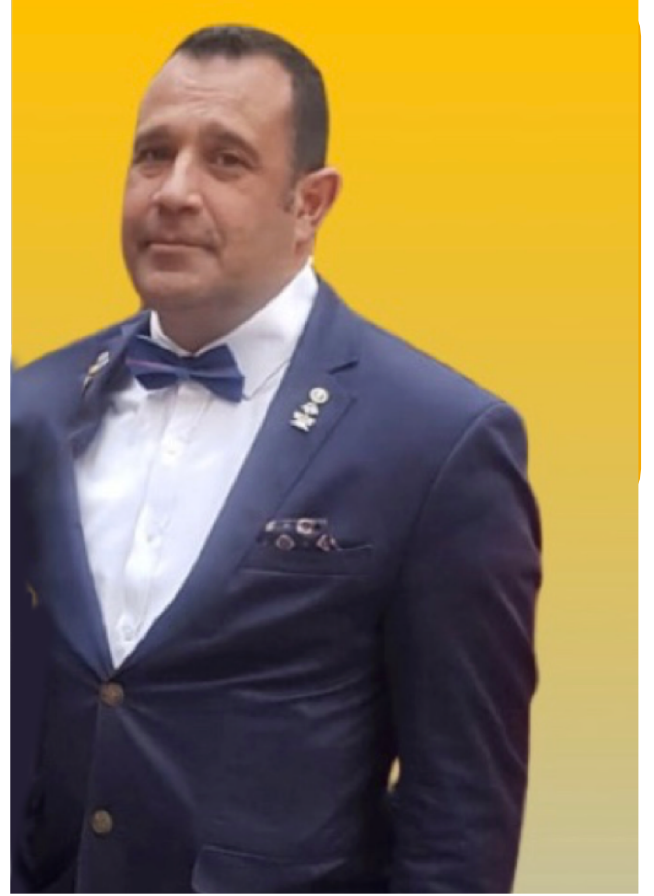
Değerli Dostlar,

23 Ocak tarihi itibari ile kulübümüzün bu dönemki 21. toplantısını %70 katılım ile gerçekleştirdik. Toplantımıza katılan tüm üyelerimize teşekkür ediyorum.

Toplantımızda ele aldığımız genel konularımız ise; Runtalya koşuşu organizasyonu ve katılacak olan koşucularla ilgili olarak sevgili Hasan ve Çiçek dostumuz ile bir Rotaract sanal olarak koşacaklar. Katkılarından ötürü teşekkür ediyoruz.

Diğer taraftan, ortak düzenlenecek olan toplantıda "Meslek Hizmet Ödülü'nü diğer kulüplerle birlikte vermeye karar verdik. En kısa süre içerisinde bir aday belirleyip katılımımızı gerçekleştireceğiz.

Bu akşam, önceki toplantılarımıza da katılmış olan Havva Getiren ve Sevgili Çiçek'in misafiri, Tülin Dabakoğlu'nu ağırladık.



Güzel ve keyifli bu toplantımızda uzun zaman sonra sevgili Nezih'i de aramızdan görmekten çok mutlu olduk. Herkese iyi haftalar ve sağlıklar diliyorum. Saygılarımla.

Can İlkurşun
Ankara Kuru Rotary Kulübü
2022-2023 (İkinci Altı Ay)
Dönem Başkanı

1117.Toplantımız

İlk Gelen Dostumuz	Erhan
Devam Oranımız	70
Mazeretli Dostlarımız	Almila, Henry, İlayda, Tülin, Özgür
Mutlu Günler	İlayda'nın kızı Defne DG: 23/01 Can Başkan DG: 29/01
Konuklarımız	- Havva Getiren - Tülin Dabakoğlu
Haftanın Sözü	Demokrasi çoğunluğun kanunu değil, azınlığın korunağıdır. ALBERT CAMUS

1118.Toplantımız

30 Ocak 2023'te Canlı.	Yer: CELSUS, Saat: 19.00
Gelecek Hafta Mutlu Günlerimiz	Avni ve Mine DG: 05/01 Sinan DG: 06/01

Haberler

23 Ocak'ta yine Celsius'ta toplandık. Can Başkan toplantıyı büyük bir heyecan ve enerji ile açtı. Gündemdeki konularla ilgili açıklamalarda bulundu ve gelişmeleri paylaştı. Gündemimizde; Meslek Hizmet Ödülü, Farkındalık Konseri, Robotik Kodlama Atölyesi, Runtalya Koşusu, Rotary Tanıtım Konuşmacısı konuları vardı.



Haberler

Hasret kaldığımız canlı toplantılardan bir yenisinde daha birlikte olup, yaptıklarımızı, yapacaklarımızı konuştuk.



Haberler

Fulya dostumuz bir süredir devam ettiği **Wim Hof Method** terapisi deneyimini paylaştı.



Soğuk suyun vücutta oluşturduğu hislere ve etkilere karşı beyninde içsel bir blokaj sistemi keşfeden bu metot, beyni vücuda hükmetmek için kullanıyor ve bu şekilde soğuk suyun oluşturduğu rahatsızlık veren etkileri hissettirmiyor. Bu blokaj sistemini de nefes egzersizleriyle sağlıyor!



Haberler

Wim Hof Metodunun, vücudunuzla daha derinden bağlantı kurmanıza yardımcı olmak için nefes alma, soğuk terapi ve meditasyonu birleştirdiği bildirilmektedir.

Faydaları:

- Artan bağışıklık sistemi
- Odaklanma
- Enerjide artış
- Duygu durumunda düzelme
- Stres azaltılması



Haberler

Erhan ve Sibel dostlarımız, bir süredir toplantılarımıza konuk olarak katılmakta olan Sn. Havva Getiren ile buluşup sohbet ettiler. Rotary ve Kulübümüz hakkında bilgi paylaşımında bulundular.



Bir Anekdote

İKİ SEY

16. Yüzyıl İtalyan düşünürü Giordano Bruno'nun "İKİ ŞEY" hakkındaki sözleri:

İki şey 'Niteliksiz İnsan'ın özelliğidir:

1- Şikayetçilik

2- Dedikodu

İki şey çözümsüz görünen problemleri bile çözer:

1- Bakış açısını değiştirmek

2- Karşındakinin yerine kendini koyabilmek

İki şey yanlış yapmanı engeller:

1- Şahıs ve olayları akıl ve kalp süzgeçinden geçirmek

2- Hak yememek

İki şey kişiyi gözden düşürür :

1- Demagoji (Laf kalabalığı)

2- Kendini ağıra satmak (övmek, vazgeçilmez göstermek)

İki şey insanı 'Nitelikli İnsan' yapar:

1- İradeye hakim Olmak

2- Uyumlu Olmak

İki şey 'Ekstra Değer' katar:

1- Hitabet ve diksiyon eğitimi almak

2- Anlayarak hızlı okumayı öğrenmek

İki şey geri bırakır:

1- Kararsızlık

2- Cesaretsizlik

İki şey kaşif yapar:

1- Nitelikli çevre

2- Biraz delilik



İki şey ömür boyu boşa kürek çekmemeni sağlar:

- 1- Baskın yeteneği bulmak
- 2- Sevdiğin işi yapmak

İki şey başarının sırrıdır:

- 1- Ustalardan ustalığı öğrenmek
- 2- Kendini güncellemek

İki şey başarıyı mutlulukla beraber yakalamanın sırrıdır:

- 1- Niyetin saf olması
- 2- Ruhsal farkındalık

İki şey milyonlarca insandan ayırır:

- 1- Sorunun değil, çözümün parçası olmak
- 2- Hayata ve her şeye yeni (özgün, orijinal, farklı) bakış açısıyla yaklaşabilmek

İki şey gelişmeyi engeller:

- 1- Aşırılık (mübalâğa, abartı, ifrat)
- 2- Felakete odaklanmış olmak

İki şey çözüm getirir:

- 1- Tebessüm (gülümseme)
- 2- Sükut (susmak)

İki şeyin değeri kaybedilince anlaşılır:

- 1- Anne
- 2- Baba

İki şey geri alınmaz:

- 1- Geçen zaman
- 2- Söylenen söz

İki şey ulaşmaya değerdir:

- 1- Sevgi
- 2- Bilgi

İki şey "hayatta önemli olan her şey" içindir:

- 1- Nefes alabilmek
- 2- Nefes verebilmek



Haftanın Şiiri

ELVEDA SAATLERİM..!



Zamanı tüketiniz diye takmadım sizi koluma...
Almadım sizi koynuma,
Her fırsatta engel oldunuz yoluma...
Cep saati, kol saati, masa saati, duvar saati...
Boş verin, işte ben durdurdum saati...
Yok birbirinizden farkınız,
Aynı hamurdan,
Aynı çamurdan,
Yapılmışsınız...
Ve hepiniz azmışsınız,
Tek derdiniz,
Zamanı yemektir,
Ama benimki farklı,
Kalbimde saklı,
İnsanları sevmektir...
Artık kurmayacağım hiçbirinizi,
Yenilemeyeceğim pillerinizi...
Ben siz olmadan da yaşarım,
Rüzgarla birlikte daha iyi koşarım,
Elveda saatlerim.

Ferid Müftü
01.02.2008

Düşündüklerimiz,
Söylediklerimiz,
Yaptıklarımız,

- Gerçeğe uygun mu?
- İlgililerin tümü için adil mi?
- İyi niyet ve daha iyi dostluklar sağlayacak mı?
- İlgililerin tümü için hayırlı mı?