

Rotaryen

ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ AYLIK DERGİSİ

AĞUSTOS 2024
SAYI: 24/25-02

Ankara Beysukent
Rotary
Kulübü



BEYSUKENT
ROTARY
KULÜBÜ

6 YAŞINDA!

PROJELERDEN HABERLER

BU AYIN
DENEYİMİ:
YOGA TERAPİ



BEYSUKENTROTARY

BEYSUKENTROTARY.ORG



Bu sayıda



2 Başkanın Mektubu

Rtn. Gizem Yönel Ağustos Ayı Beysukent haberlerini paylaşıyor.

3-6 Toplantı Notları

Bu ay gerçekleşen toplantılardan kesitleri görebilirsiniz.

7-8 Beysukent Rotary Kulübü 6 Yaşında!

Kulübümüzün yeni yaşını kutladık!

9-11 Ortak Projeler

Farklı kulüplerle gerçekleştirilen proje haberleri

12 Ziyaretler

Bu ay ziyaret ettiğimiz adresler

13 Bölgede barış inşa eden ilk kulüp "Beysukent Rotary"

plan the contents of your letter before pu

15-16 Beysukent Rotaract Kulübü'nün faaliyetleri

Genç Rotaract'ların projelerinden haberler

17-19 Aromaterapi nedir?

Aromaterapi hakkında merak ettikleriniz ile buluşmaya hazır mısınız?

20-22 Bu ayın deneyimi: Yoga Terapi

Kendi farkındalığınızı keşfederken anda kalırken iç sesinizi dinlemeyi unutmayın!

23 "En küçük Beysukentli" ünvanı kime geçti?

Beysukent Rotary Ailesi, yeni doğan üye bebekleriyle büyüyor...

24-25 Bizden Haberler

Evlenenler, yeni başlangıçlar, başarılar, hepsi ve daha fazlası için buluşalım...

26 Bölgede Ağustos: Üyelik ve üyeliği geliştirme ayı

Üyeliği geliştirmek için neler yapıyoruz?

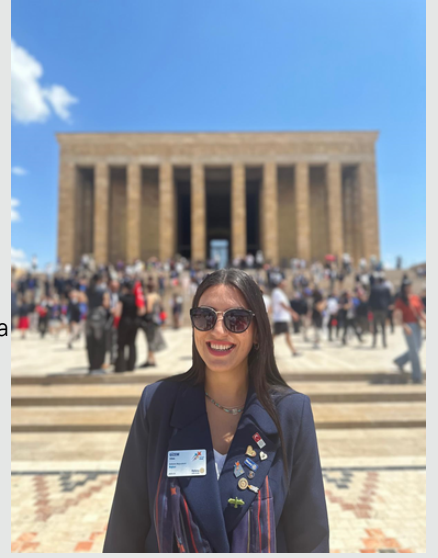
27 Mutlu Günlerimiz

Bu ay kutladığımız güzel günleri beraber hatırlayalım...

Başkanın Mektubu

Canım Beysukent Ailem ve Rotaryen dostlarım;

“Sihir elimizde” diyerek başladığımız dönemimizin ikinci ayı bitti bile. Ağustos ayının ilk toplantısını 5 Ağustos tarihinde Büyükhaneli Park Otel’de havuz başında gerçekleştirdik. Toplantımıza katılan konuşmacı konuşumumuz Aroma Terapist Elif Yazıcı “Tat ve Koku” sunumu ile bizlerle bitkilerin ve kokuların şifalı dünyasını paylaştı. Ne mutlu, bilgi paylaştıkça çoğalan bir şey, kendisine sizlerin huzurunda bir kez daha çok teşekkür ediyorum. Toplantımızın devamında Ankara Maltepe Rotary Kulübü’nün geçmiş dönem başkanı ve Naperville, Illinois U.S.A Rotary Kulübü üyesi GDB. Serdar ERKOCA ile bayrak değişimi yaptık. Ankara havasının azizliğine uğradığımız havuzbaşındaki bu gece yağmurun bastırması ile hızlıca sona ermek zorunda kaldı. Rotary’nin çınarlarından Serdar Başkan’a katılımları için çok teşekkür ederiz.



Bildiğiniz gibi, Ağustos’un ikinci toplantısını 19 Ağustos tarihinde yaptık. Konuşmacı konuşumumuz Serap Korkmaz “Farkındalığın Gücü: Yogaterapi” sunumunu gerçekleştirdi. Yoga konusunda bilgilendiğimiz, nefes egzersizleri ile stres attığımız ve farkındalık kazandığımız bu keyifli toplantı için konuşmacı konuşumuza çok teşekkür ederiz.

Yaz ayları Rotary’de genelde sakin geçer ancak arı gibi çalışan kulübümüz bu ayı da boş geçmedi ve çok sayıda işi aynı anda başardı. Amasya Yeşilirmak Rotary Kulübü’nün engelli bireyler adına gerçekleştirdiği “Uçurtma Şenliği”ne ve Osmaniye Rotary Kulübü’nün “Onlar Bize Emanet” isimli Hayvan Barınağı Projesine katkı sağladık. Bunun yanı sıra, bu yıl ilk kez gerçekleştirmeye başladığımız “Beysukent ile Haber Ol Fark Yarat” Projemiz ile Rotary’nin ve Rotary Kulüplerinin projelerinin toplumda tanıtılması amacıyla çok sayıda projeye dijital mecrada basında yer verilmesini sağladık. Projemizin fikir babası üyemiz Levent Uyaniker’e teşekkürlerimi sunuyorum.

Uluslararası Rotary Barış Eylem Grubu Başkanı 2420. Bölge’den Rtn. Arzu ALPAGUT ile işbirliği yaparak, kulübümüz adına Uluslararası Rotary Barış Eylem Grubu’na iki üyemizi bildirdik. Ankara Beysukent Rotary Kulübü 2430. Bölge’de Barış İnşa Eden İlk Kulüp oldu. Kulübümüzle gurur duyuyorum.

Ağustos ayını tamamlarken son toplantımızda Charter Tarihi 16.08.2018 olan kulübümüzün 6. Yaşını kutladık, geçmiş dönem başkanlarımız ve yönetim kurulumuz ile birlikte pasta kestik. Canımız Beysukent “iyi ki doğdu, iyi ki var”...

Uluslararası Rotary’de Üyelik ve Üyeliği Geliştirme Ayı olarak bilinen bu ay, Kulübümüzün kıymetli üyeleri GDG. Murat ÖZ, GDB. Mehmet AYTAN, GDB. Levent ÇOLAK ve GDB. Elçin BAYYURT’a Rotary’e 20 yılı aşkın süredir verdikleri emek için teşekkür plaketlerimizi sunduk. Geçmiş dönem başkanlarımızın Rotary’e verdikleri bir ömürlük destek için onlara minnettarız.

Biz daha yazı doyamadan, ağustos ayının da sonuna geldik ve yaz bitti. Eylül ayı kulübümüz için çok daha yoğun geçecek bir ay olacak, durmak yok yola devam.

Sihir elimizde, rotaryen sevgi ve saygılarımla,

Rtn. Gizem Yönel

ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ
2024-2025 DÖNEM BAŞKANI

Beysukent Rotary Kulübü

Ağustos ayı toplantı notları



RTN. GİZEM YÖNAL
ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ
2024-2025 DÖNEM BAŞKANI

Ağustos ayının ilk toplantısını 5 Ağustos 2024 tarihinde
Büyükhanlı Park Otel’de havuz başında gerçekleştirdik.

Toplantımıza katılan konuşmacı konuğumuz Aroma
Terapist Elif Yazıcı “Tat ve Koku” sunumu ile bizlerle
bitkilerin ve kokuların şifalı dünyasını paylaştı.





Toplantımızın devamında Ankara Maltepe Rotary Kulübü'nün geçmiş dönem başkanı ve Naperville, Illinois U.S.A Rotary Kulübü üyesi GDB. Serdar ERKOCA ile bayrak değişimi yaptık. Serdar Başkan, bizlerle "Sorumlu Rotaryen Olmak" konusunda tecrübelerini aktardı.

Ağustos ayının ikinci toplantısı



Farkındalığın Gücü: Yogaterapi

Ağustos ayının ikinci toplantısını 19 Ağustos 2024 tarihinde yaptık. Konuşmacı konduğumuz Serap Korkmaz “Farkındalığın Gücü: Yogaterapi” sunumunu gerçekleştirdi. Yoga konusunda bilgilendiğimiz, nefes egzersizleri ile stres attığımız ve farkındalık kazandığımız bu keyifli toplantı için konuşmacı konuğumuza çok teşekkür ederiz.



Üyelik ve Üyeliği Geliştirme Ayı

Uluslararası Rotary’de Üyelik ve Üyeliği Geliştirme Ayı olarak bilinen bu ay, Kulübümüzün kıymetli üyeleri GDG. Murat ÖZ, GDB. Mehmet AYTan, GDB. Levent ÇOLAKve GDB. Elçin BAYYURT’a Rotary’e 20 yılı aşkın süredir verdikleri emek için teşekkür plaketlerimizi sunduk.



BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ YÖNETİM KURULU VE ÜYELERİ

Beysukent Rotary Kulübü'nün Charter Tarihi 16.08.2018. Bu tarihe denk gelen toplantıda aynı zamanda kulübümüzün 6. yaşını da kutladık. Bu önemli günde geçmiş dönem başkanlarımız ve yönetim kurulumuz ile beraber pasta kesmeyi de unutmadık. Daha nice güzel kutlamalara...



Beysukent Rotary Kulübü 6 Yaşında!



RTN. GİZEM YÖNAL - ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ 2024-2025 DÖNEM BAŞKANI

Bölgemizin en genç kulüplerinden biri olmanın yanı sıra, deneyimli çınarları da bünyesinde tutarak hem Rotary deneyimini hem de gençliğin dinamizmini arkasına alan Beysukent Rotary Kulübü yeni yaşında da topluma hizmet etmeye devam edecek.

2430. Bölge'ye yeni bir soluk getirmek için genç ve dinamik bir kulüp kurmak maksadı ile yola çıkan tüm kurucu üyelerimize teşekkür ediyoruz.

Beysukent Rotary Kulübü'nün 6. yaşını Ağustos ayı içinde geçmiş dönem başkanları, yönetim kurulu ve üyelerimizle beraber kutladık!

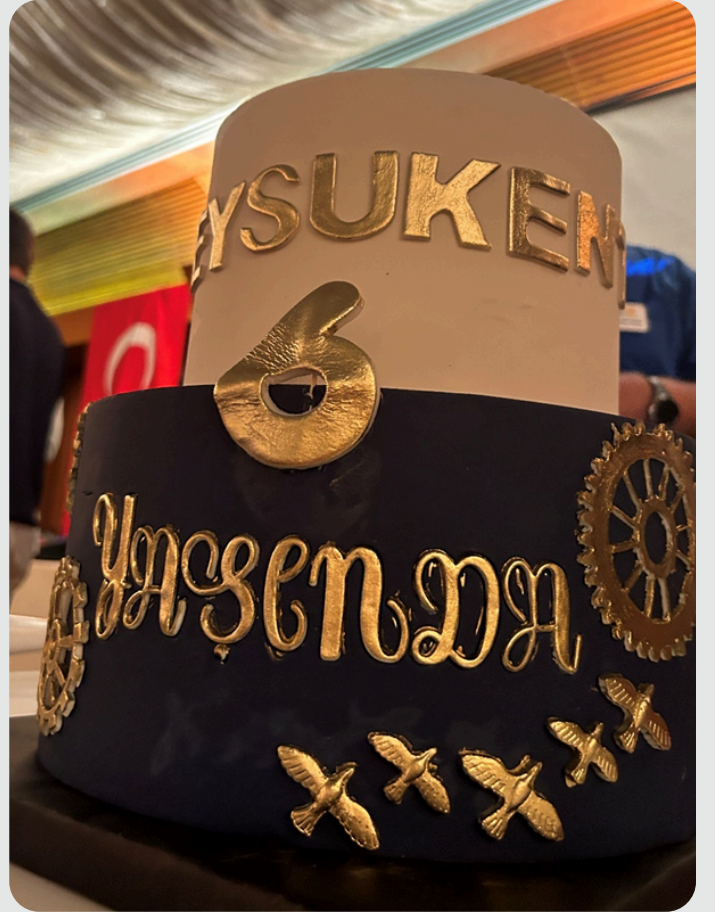
2018 yılında kurulmuş olan kulübümüz, Türkiye' nin yaş ortalaması en genç Rotary Kulübü olma özelliğinin yanında, her geçen gün artan üye sayısı ile kendi bölgesinin en büyük kulübü olma yolunda ilerlemektedir.

23.Şubat 1905 tarihinde kurulan ve dünya üzerindeki gönüllü hizmet kuruluşlarının ilki olan Rotary:

“Yeryüzünde barış ve iyi niyetin kurulmasına yardımcı olmak, bütün mesleklerde yüksek ahlak standartlarını teşvik etmek ve insanlığa hizmet vermek amacıyla bir araya gelen iş ve meslek sahibi kişilerin dünya çapında örgütlendiği bir hizmet kuruluşudur.”

Rotary'nin hizmet ideali, “Kendinden Önce Hizmet” olarak ifade edilir. Rotary, insanları, yeryüzünün neresinde yaşarlarsa yaşasınlar bu ortak hizmet ülküsü ve amaçları doğrultusunda bir araya getirir.

**2018 Yılında kurulmuş olan
“Beysukent Rotary Kulübü”
Türkiye'nin yaş ortalaması en
genç Rotary Kulübü olma
özellikliğini taşıyor.**



“Dönemin ikinci toplantısında geçmiş dönem başkanlarımız, yönetim kurulu üyelerimiz, üyeler ve misafirlerimizin de katıldığı keyifli bir kutlama toplantısı gerçekleşti.”

Uçurtmalar Umutları Gökyüzüne Taşdı

Amasya Yeşilirmak Rotary Kulübü tarafından 21 Temmuz 2024 Pazar günü Vermiş Köyü Lokman Hekim mevkiinde düzenlenen "Engelleri Uçuruyoruz" uçurtma şenliği, büyük bir coşku ve katılımı ile gerçekleşti. Şenlikte, çocuklar ve aileleri unutulmaz bir gün geçirdi.

Paylaş

Tweetle

Tarih: 07-08-2024 15:01



DÖNEMİMİZİN İLK PROJELERİ...

"ENGELLERİ UÇURUYORUZ PROJESİ" - AMASYA

Amasya Yeşilirmak Rotary Kulübü tarafından 21 Temmuz 2024 Pazar günü Vermiş Köyü Lokman Hekim mevkiinde düzenlenen "Engelleri Uçuruyoruz" uçurtma şenliğine, uçurtmalarımızla katkıda bulunduk.

“Onlar Bize Emanet”



Onlar Bize Emanet Projesi' kapsamında Rotary Kulübü Olarak Kısırlaştırma ve Sahiplendirme Merkezi Ameliyathanesini Kuruyoruz. Destekleriniz Bizim İçin Önemli İhtiyaç Listesi Ektedir.

Selim Bal 0546 828 80 65
Kargo adresi:
Cumhuriyet mahallesi
Şehit Ahmet Metlioğlu
caddesi no: 22 Düziçi /
Osmaniye

Osmaniye
Rotary
Kulübü

ROTARY
SİHRİ

Osmaniye Rotary Kulübü ve Düziçi Belediyesi işbirliğiyle hayata geçirilen “Onlar Bize Emanet” projesi, sokak hayvanlarının yaşam koşullarını iyileştirmek amacıyla Kısırlaştırma ve Sahiplendirme Merkezi Ameliyathanesi kurulumunu içermektedir. Biz de Beysukent Rotary Kulübü olarak ameliyathane için gerekli ihtiyaç listesi kapsamında destekte bulunduk.



GEZİYORSAK BİR SEBEBİ VAR "ROTA NATURE"



Beysukent Rotary Kulübü'nden Başkanımız Rtn. Gizem Yönel ve üyemiz İrem Özçelik, proje kapsamında katılım gösterdiler.

25 Ağustos'da, Ankara Beysukent ve Gaziosmanpaşa Rotaract Kulüplerinin ortaklaşa Geziyorsak Bir Sebebi Var serisinin ikinci etabını ve Rota Nature serisinin beşinci versiyonunu birleştirerek Geziyorsak Bir Sebebi Var + Rota Nature Edition adlı projelerini, "Bağımlı Olduğün Tek Şey Sağlığın Olsun" diyerek Temelli Göleti'nde gerçekleştirdik. Proje kapsamında hem göletin etrafını temizlediler hem de Help Steps uygulaması aracılığıyla adımlarını Otizm Vakfı'na bağışladılar. Biz de Beysukent Rotary Kulübü olarak başkanımız Gizem Yönel ve üyemiz İrem Özçelik ile birlikte proje kapsamında göletin etrafının temizlenmesi etkinliğinde yer aldık.



ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
KÜLTÜR DAİRESİ BAŞKANI
HACI ALİ BOZKURT'U
KULÜBÜMÜZ ADINA
ZİYARET ETTİK.

Ziyaretlerimiz

20 Ağustos 2024 Salı, kulübümüz için oldukça önemli iki ziyaret gerçekleştirdik. Önce, 29 Eylül Yaza Veda Panayırımıza destek taleplerimizi iletmek üzere, Ankara Büyükşehir Belediyesi Kültür Dairesi Başkanı Hacı Ali BOZKURT'u kulübümüz adına ziyaret ettik. Beysukent Rotary Kulübü'nün Gala Gecesi'nde ev sahipliği yaptığı 2430. Bölge'nin en prestijli organizasyonlarından olan ROFİFE 2024'e verdiği destekler için de Faruk Mustafa Güler Başkanımız kendisine plaket takdim etti.

Ardından, dönem içinde yapmayı planladığımız Erken Tanı Hayat Kurtarır, Serviks Kanseri Farkındalık, Motor Korteji ve Geleceğimi Planlıyorum projeleri için Bugsaş Genel Müdürü Vecihi Halil İYİGÜN'ü ziyaret ettik. Kendilerine bizleri ağırladıkları için tekrar teşekkür ederiz.



BÖLGEDE BARIŞ İNŞA EDEN İLK KULÜP:

BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ



“Ekim 1945 yılında Birleşmiş Milletler teşkilatının 51 destekleyici ülke tarafından kurulması sonrası 50’li yıllar, ülke halklarının, barışı anlama ve dayanışma iklimi oluşturmalarına katkı sağlamıştır. 1945 yılında toplanan Birleşmiş Milletler’in ilk toplantısına 49 civarında Rotaryen, delege veya danışman olarak görev alarak birleşmiş milletler sözleşmesinin yazılmasına katkıda bulunmuşlardır. Uluslararası Rotary Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda sandalyesi olan ilk sivil toplum kuruluşudur.”

Uluslararası Rotary Barış Eylem Grubu Başkanı 2420. Bölge’den Rtn. Arzu ALPAGUT ile işbirliği yaparak, kulübümüz adına Uluslararası Rotary Barış Eylem Grubu’na üyelerimiz Levent UYANIKER ve Şebnem Akipek ÖCAL’ı bildirdik. Ankara Beysukent Rotary Kulübü 2430. Bölge’de Barış İnşa Eden İlk Kulüp oldu.

Barış çalışmaları odaklı bir Rotary Aksiyon grubu olan “Rotary Action Group for Peace” tarafından verilen ve tüm dünyada sayısı her geçen gün artan “Peacebuilder Club” ünvanına sahip olarak hizmetlerimize devam edeceğiz.

Haber Ol Fark Yarat !



Ankara Beysukent Rotary Kulübü olarak "Haber Ol Fark Yarat" Projesi'ni başlatıyoruz. Haber bizden, fark yaratmak sizden !



**"Haber Ol, Fark Yarat!"
Projesi ile Rotary Kulüplerinin
Değerli Projelerini Daha
Geniş Kitlelere Ulaştırmayı
Hedefliyoruz.**

www.beysukentrotary.org.tr

Beysukent Rotary Kulübü, Rotary'nin 7 odak alanına uygun etkinlikleri daha geniş kitlelere duyurmak ve toplumsal farkındalık yaratmak amacıyla "Haber Ol, Fark Yarat!" projesini hayata geçirmiştir. Bu proje, 2430 Bölge Rotary Kulüplerinin gerçekleştirdiği haber değeri taşıyan etkinlikleri medya aracılığıyla kamuoyuna duyurma misyonunu taşımaktadır. Rotary'nin 7 odak alanı olan barış ve anlaşmazlıkların çözümü, hastalıklarla mücadele, su ve hijyen, anne ve çocuk sağlığı, temel eğitim ve okur-yazarlık, ekonomik ve toplumsal kalkınma, çevre ve sürdürülebilirlik gibi konularda gerçekleştirilen faaliyetler, medya kanallarıyla daha geniş kitlelere ulaştırılacaktır. "Haber Ol, Fark Yarat!" projesi, Rotary'nin değerlerini, kulüplerin özverili çalışmalarını ve toplumda yarattığı pozitif etkiyi tanıtmayı amaçlamaktadır. Bu sayede, Rotary'nin 2430 Bölgesindeki etkinliklerinin görünürlüğü artırılabilecek, toplumda farkındalık yaratılacak ve daha geniş kitlelere ulaşılabilecektir. Projeye katılmak isteyen Rotary kulüpleri, gerçekleştirdikleri etkinliklerin detaylarını Ankara Beysukent Rotary Kulübü'ne iletecek, gelen içerikler, kulüp tarafından haber formatına dönüştürülerek medya kuruluşlarına iletilecek ve yayınlanması sağlanacaktır. Yayınlanan haberler, ilgili kulüplere geri bildirilecek. "Haber Ol, Fark Yarat!" projesi, kulüplerin çalışmalarının medyada yer almasıyla, Rotary'nin toplum üzerindeki etkisini artıracak, yapılan çalışmaların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayacaktır. Ankara Beysukent Rotary Kulübü, tüm 2430 Bölge Rotary Kulüplerini bu projeye katılmaya davet etmektedir. Gelin, Rotary'nin topluma katkılarını hep birlikte daha güçlü bir şekilde duyuralım ve fark yaratalım!



BEYSUKENT ROTARACT KULÜBÜ'NÜN FAALİYETLERİ

Farklı projeler

12 Ağustos Pazartesi günü, Rotaractlarımızın 104., dönemin 4.toplantısı gerçekleşti.

Toplantıda birbirinden eğlenceli ve bilgilendirici konular içeren “Kürsü Sende” oldukça ilgi çekiciydi. Sözün üye ve misafirlerde olduğu bu toplantıda eğlenceli anlar yaşandı. 100ü aşkın toplantıyı geride bırakan üye ve misafirlerimize teşekkür ederiz.

Buradayız Hatay – Yeniden Parkımızdayız Projesi, Antakya Atatürk Parkı'nda hayat buldu. Amacı parkı yeniden canlandırmak, şehrin hafızasını tazelemek olan bu güzel proje ile Rotaract Kulübümüz toplumun yaralarını bir nebze de olsun sarmak için katkı göstererek, topluma örnek bir davranış sergilediler.

Ankara Beysukent Rotaract Kulübü; 5 Ağustos günü, partner kulübü olan Ankara Beysukent Rotary Kulübümüzün 143. toplantısına katılım göstererek, güçlü bir aile buluşmasını geride bıraktı.



9 Ağustos RotaGurme Projesi

Hasret bitti, Rotagurme proje serisi bu ay başladı. Üye ve misafirleri kaynaştırma hedefiyle yola çıkan bu projede yeni dönemde ilk misafir Ankara İncek Rotaract Kulübü oldu.



9 Ağustos günü hem kulüpler arası iletişim ve dostluk pekiştirildi, hem de Ankara'daki en lezzetli kebabçıyı bulmak için bir araya gelindi. Bu yolculukta ilk durak "Çukurağa Sofrası" oldu. Rotaractlar; çeşitli kebabları ve diğer hizmetleri değerlendirme fırsatı buldu.



Buradayız Hatay – Yeniden Parkımızdayız Projesi

14 Ağustos Çarşamba günü "Simidini Al gel" duyurusu ile parkta açık alan çay bahçelerinde çay ikramı ile güne mükemmel bir başlangıç yaparken, 17 Ağustos Cumartesi günü "Kahve Bahane Değil; Süvari Kahve Günü" ile sohbetler eşliğinde hatıralar bırakıldı. Ankara Beysukent Rotaract Kulübü olarak bu iki güzel güne destek olundu. Proje aşamasında desteklerini Rotaractlardan esirgemeyen Buradayız Hatay Derneği'ne teşekkürü borç biliriz.

AROMATERAPİ NEDİR?

**6000 yıllık geçmişe sahip olan
'Aromaterapi'nin günümüzde
unutulmaya yüz tutmuş
bilgilerini keşfetmeye
ne dersiniz?**

Aromaterapi, bitkisel özlerden elde edilen uçucu yağların kullanımıyla fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı desteklemeye yönelik bir terapi yöntemidir. Tarihi binlerce yıl öncesine dayanan bu doğal tedavi yöntemi, özellikle Eski Mısır, Çin, Hindistan ve Yunan uygarlıklarında yaygın olarak kullanılmıştır. Aromaterapi, modern zamanlarda da alternatif ve tamamlayıcı tıbbın önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Aromaterapinin temelini, bitkilerden elde edilen uçucu yağların, insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair inanç oluşturur. Bu uçucu yağlar, bitkilerin yaprakları, çiçekleri, kökleri, kabukları veya reçinelerinden damıtma veya soğuk presleme yöntemleriyle elde edilir. Her uçucu yağ, bitkinin kimyasal yapısına bağlı olarak kendine özgü bir aroma ve terapötik özelliklere sahiptir.



Uçucu Yağların Kullanım Yöntemleri

1. Soluma (İnhalasyon): Uçucu yağların solunması, aromaterapinin en yaygın kullanım yöntemidir. Bu yöntem, yağların difüzör, buhurdanlık veya doğrudan şişeden solunması yoluyla uygulanabilir. Soluma, yağların sinir sistemi üzerinde doğrudan etkili olmasını sağlar ve stresi azaltır, zihni sakinleştirir.
2. Cilt Üzerine Uygulama (Topikal Kullanım): Uçucu yağlar, genellikle (zeytinyağı, badem yağı gibi) seyreltilerek cilde masaj yoluyla uygulanır. Cilt yoluyla emilen yağlar, lokal olarak rahatlama sağlar ve dolaşımı artırabilir. Bu yöntem, kas ağrıları, cilt sorunları ve genel rahatlama için kullanılır.
3. Banyo: Uçucu yağlar, sıcak suya eklenerek banyo yoluyla kullanılabilir. Bu yöntem, hem soluma hem de cilt yoluyla emilim sağladığından, bütüncül bir rahatlama ve terapi sağlar.
4. Kompresler: Uçucu yağlar, soğuk veya sıcak suyla karıştırılıp bir bez yardımıyla cilde kompres olarak uygulanabilir.

"Aromaterapi, bitkisel özlerin doğal iyileştirici gücünü kullanarak beden ve zihin sağlığını destekleyen etkili bir yöntemdir."

Aromaterapinin Faydaları

- Stres ve Anksiyete Yönetimi: Lavanta, bergamot ve ylang-ylang gibi uçucu yağlar sakinleştirici etkiye sahiptir. Stres, depresyon belirtilerini hafifletir.
- Uyku Kalitesini Artırma: Lavanta ve sandal ağacı gibi uçucu yağlar, uykusuzluk çeken kişiler için rahatlatıcı bir etki sağlar ve uyku kalitesini artırabilir.
- Bağışıklık Sistemi Desteği: Çay ağacı, okaliptüs ve limon gibi uçucu yağlar, antibakteriyel ve antiviral özellikleriyle bağışıklık sistemini destekleyebilir.
- Ağrı ve Enflamasyonun Azaltılması: Nane, biberiye ve zencefil yağları, kas ve eklem ağrıları, baş ağrısı ve diğer inflamatuvar durumların yönetiminde faydalı olabilir.
- Cilt Sağlığı: Çay ağacı, lavanta ve gül yağı, cilt sorunlarının tedavisinde ve cildin genel sağlığını iyileştirmede etkili olabilir.



Aromaterapi yağlarını kullanırken dozuna ve ürün kalitesine dikkat edilmelidir. Ayrıca hamile ve çocukların kullanımı için uzman bir aromaterapistle danışılmalıdır.

Konuk Eğitmenimiz Elif Yazıcı Kimdir?

1981 doğumlu Elif Yazıcı, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü mezunudur. 17 senedir aromaterapi, bitkiler, fitoterapi, naturapati ve koku fizyolojisi gibi konularla ilgili çalışmalar yapmakta. Son 10 yıldır da aromaterapi ve kokular ile ilgili düzenli eğitimler vermektedir. Eğitimlerinin yanı sıra botanik gezileri ve kamplar düzenleyerek kokuyu ve koku vereni duymak, duyurmak adına çalışmaları da bulunmaktadır. Aralarında Uludağ Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve TOBB ET'nn de bulunduğu birçok üniversitede koku, tat ve aromaterapi üzerine konuşmalar düzenledi. alışmalarını dünyanın en ünlü koku uzmanları, burunları (Osmolog) ve İsviçreli bilim adamlarının üretimleri olan Aromaterapi yağları ile yapmaktadır.



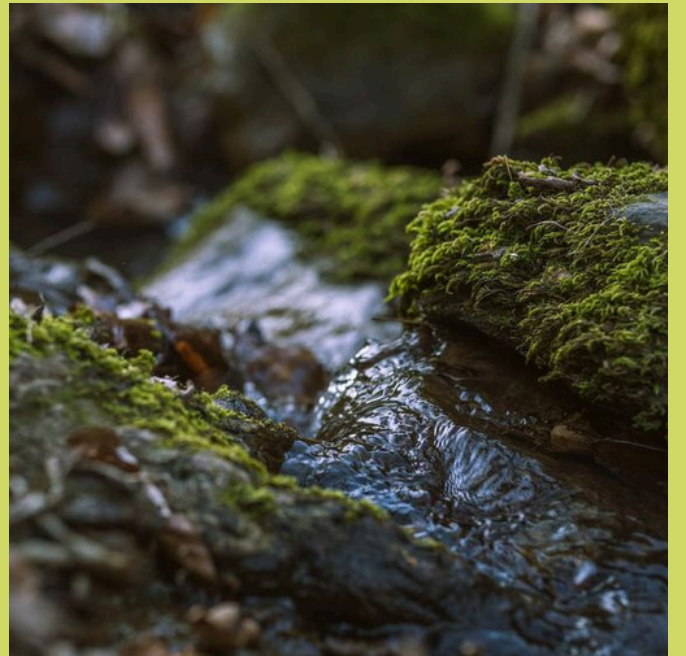
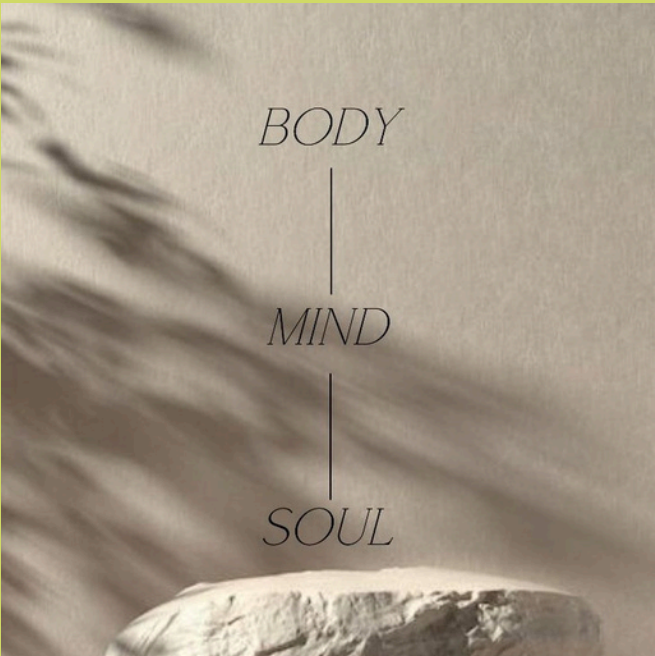
5 Ağustos'ta yaptığımız dönemimizin üçüncü toplantısında aromaterapi eğitmeni Elif Yazıcı bizlere aromaterapi hakkında bilgi verdi. Konuğumuz, Antik Roma döneminden beri ucu yağların sağlık üzerindeki etkilerini, Covid sonrası koku alamama rahatsızlıklarının aromaterapi ile nasıl şifalandırılabilceğini, çocuklarda akademik başarı ve konsantrasyon arttırımı için hangi ucu yağların kullanılabileceğini aktardı.



ucu yağların bileşenlerinin ısıdan etkilenmemesi için buzdolabında saklanması en çok tavsiye edilen yöntemdir.

Yoga Terapi Nedir?

YOGA TERAPİ, GELENEKSEL YOGA UYGULAMALARININ FİZİKSEL, ZİHİNSEL VE DUYGUSAL SAĞLIĞI DESTEKLEMEK AMACIYLA TERAPÖTİK BİR YAKLAŞIMLA KULLANILDIĞI BİR YÖNTEMDİR. YOGA, BİNLERCE YILLIK BİR GEÇMİŞE SAHİP OLAN VE BEDENİ, ZİHNİ VE RUHU BİR BÜTÜN OLARAK ELE ALAN BİR YAŞAM PRATIĞIDIR. YOGA TERAPİ, BU KÖKLÜ GELENEĞİ MODERN TIPLA HARMANLAYARAK, BİREYLERİN ÇEŞİTLİ SAĞLIK SORUNLARINI HAFİFLETMEK VEYA ÖNLEMELİK İÇİN KULLANILABİLECEK ETKİLİ BİR ARAÇ SUNAR.



Yoga terapi, her bireyin benzersiz olduğu anlayışına dayanır. Bu nedenle, kişiye özel olarak tasarlanır ve bireyin fiziksel durumu, sağlık geçmişı, yaşam tarzı ve hedefleri dikkate alınır. Yoga terapi, genellikle aşağıdaki bileşenleri içerir.

Asanalar (Duruşlar): Bedenin farklı bölgelerini güçlendiren, esnekliğı artıran ve postürü düzelten fiziksel duruşlar. Asanalar, kas ve eklem sağlığını desteklerken aynı zamanda enerji akışını dengelemeye yardımcı olur.

Pranayama (Nefes Teknikleri): Nefesin bilinçli olarak yönlendirilmesi, sinir sistemini sakinleştirir, zihin berraklığını artırır ve stresi azaltır. Pranayama, bedenin enerjisini dengelemeye ve zihinsel netlik kazanmaya yardımcı olabilir.

Meditasyon: Zihni sakinleştirme ve farkındalığı artırma amacıyla uygulanır.

Gevşeme Teknikleri: Derin gevşeme yöntemleri, bedenin ve zihnin tamamen dinlenmesini sağlar. Bu teknikler, stresin azaltılmasına, uyku kalitesinin artırılmasına ve genel iyilik halinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

Diyet ve Yaşam Tarzı Önerileri: Yoga terapi, bireyin beslenme alışkanlıklarını ve günlük yaşam tarzını gözden geçirerek, sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olacak öneriler sunar. Bedenin doğal iyileşme sürecini destekler, bütüncül bir yaklaşımı içerir.



Yoga Terapinin Faydaları

- **Stres Yönetimi:** Yoga terapi, stresin neden olduğu fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları hafifletmeye yardımcı olabilir. Pranayama ve meditasyon gibi teknikler, sinir sistemini dengeleyerek stres yanıtını azaltır.
- **Kronik Ağrı:** Bel ağrısı, boyun ağrısı gibi kronik ağrıların yönetiminde yogaterapi faydalı olabilir. Duruşların güçlendirilmesi ve esnekliğin artırılması, ağrıların azaltılmasına katkı sağlar.
- **Ruh Sağlığı:** Depresyon, anksiyete ve diğ er ruhsal bozuklukların yönetiminde yogaterapi etkili olabilir. Düzenli yoga pratiğı, serotonin seviyelerini artırarak ruh halini iyileştirebilir.
- **Kardiyovasküler Sağlık:** Yogaterapi, kan basıncını düşürmek ve kalp sağlığını desteklemek için kullanılabilir. Düzenli olarak yapılan yoga egzersizleri, kardiyovasküler sistemi güçlendirir.

Yoga terapi, beden, zihin ve ruhu bütüncül bir yaklaşımla ele alan, kişiye özel bir sağlık destekleyici yöntemdir. Hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sorunlarının yönetiminde etkili bir araç olarak kullanılabilir. Yoga terapinin etkili olabilmesi için deneyimli bir yoga eğitmeni rehberliğinde uygulanması önemlidir. Bu şekilde, bireysel ihtiyaçlara uygun, güvenli ve etkili bir terapi programı oluşturulabilir.





Bu ayın deneyimi: YOGA TERAPİ

19 Ağustos tarihli toplantımızda; yoga terapi eğitmeni Serap Korkmaz bizlere yoga ve yoga terapi hakkında bilgi verdi. Ardından hep beraber dinlendirici bir nefes çalışması yaptık. Konuk eğitmenimiz cinsiyet kilo yaş fark etmeksizin herkesin yoga yapabileceğini ve nefes çalışmalarının hayatlarımızın konforu açısından önemli olduğunu vurguladı. Nefes çalışmalarına her gün 5 dakika ayırabilmenin önemli olduğunu aktardı.

Serap Korkmaz Kimdir?

1976 doğumlu Serap Korkmaz, Sağlık Meslek Lisesini bitirdikten sonra 1994 yılında Mardin Devlet Hastanesinde hemşirelik mesleğine başladı. 28 yıl boyunca çeşitli şehirlerde çalıştı. 2012 yılında yoga yapmaya başladı ve 2018 yılında Yoga Federasyonu'ndan 1. Kademe Yoga Eğitmenlik Eğitimi Sertifikası aldıktan sonra anatomi bilgisinin de desteği ile yoga terapi alanında uzmanlaşmaya karar verdi ve aynı yıl yoga terapi uzmanlık eğitimi aldı. 2020 yılında Ankara Şehir Hastanesi bünyesindeki Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi'nde görevlendirme yolu ile yoga terapisti olarak çalıştı. Burada emekli oluncaya kadar çeşitli kas, eklem ve fasya rahatsızlıkları olan kişilere yoga terapi ve nefes pratikleri yaptırdı.



YOGA TERAPİ EĞİTMENİ SERAP KORKMAZ

Fibromiyalji, boyun ve bel fıtığı, ankilozan spondilit, diz ve ayak problemleri, skolyoz, kifo, lordoz vb. rahatsızlıkları olan yüzlerce hasta ile özel ve grup çalışmaları yaptı ve çalışmalarının sonuçları hastalar açısından önemli iyileşmeler kaydetti. 2023 yılında Sağlık Bakanlığı'ndan emekli oldu. Halen grup ve özel dersler vermeye devam ediyor.

Sertifikalar:

- 2018 - Yoga Federasyonu, 1. Kademe Yoga Eğitmenlik Eğitimi Sertifikası
- 2018 - Studio Yogainn Yoga Terapi Uzmanlaşma Eğitimi
- 2018 - Hasan Kalyoncu Üniversitesi Aile Danışmanlığı Sertifikası
- 2019 - Studio Yogaia "Teacher Training Certificate"
- 2021 - Advayte Yoga Zeynep Aksoy ile Yoga Uzmanlaşma ve Mindfulness

En küçük Beysukent'li ünvanı kime geçti?



KÜÇÜK BEYSUKENTLİLER...

Sevgili Erkut ve Irmak'ın 2 aylık oğlu Tuna, “En Küçük Beysukent’li” ünvanını sevgili Necmettin ve Naz'ın oğlu Pars'a devretmeden önce son kez toplantımıza katıldı. Erkut ve Irmak toplantımızda yoga terapi eğitmeni konuğumuzun yönlendirmeleri ile nefes egzersizleri yaparken, Tuna da huzurlu bir uykunun keyfini çıkardı.

BİZDEN HABERLER



MUTLULUKLAR...

Sevgili Rtn. Murat dostumuz değerli nişanlısı Ece ile 3 Ağustos'ta Ankara'da düzenledikleri keyifli bir törenle dünya evine girdi. Ece ve Murat Esmer çiftine bir ömür boyu mutluluklar diliyoruz.

Ailemize
Hoşgeldin



Pars

Beysukent Rotary Kulübü



MERHABA PARS!

Asbaşkanımız Rtn. Necmettin Yeta ve değerli eşi Naz ikinci çocukları Pars'a 20 Ağustos'ta kavuştular. Necmettin ve Naz çiftini tebrik ediyor, en küçük Beysukent'li Pars'a aramıza hoş geldin diyoruz.

BİZDEN HABERLER



BOA SORTE MERİÇ

Sevgili dostumuz Levent Uyaniker'in oğlu Meriç, Canela Rotary Kulübü ev sahipliğinde Brezilya'daki uzun dönem değişim programı yılını başladı. Meriç'e keyifli bir uzun dönem değişim programı diliyor, programı başarıyla tamamlayıp Rotex olarak dönmesini bekliyoruz..

BAŞARILAR...

Şebnem Akipek Öcal dostumuzun kızı İpek, Exeter Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nden üniversite eğitimi için kabul aldı. Lisans eğitimi için Eylül ayında itibaren İngiltere'ye yerleşecek sevgili İpek'e başarılarla ve güzel anılarla dolu bir üniversite hayatı diliyoruz.





Ağustos ayı Rotary 2430. Bölge yönetimi tarafından Üyeliği Geliştirme Ayı olarak belirlenmiştir. 1 Temmuz itibarıyla 56 üyesi olan kulübümüz, temmuz ayında aramıza katılan 6 yeni üyeyle 62 kişiye ulaşmıştır. Guvernörümüzün bölge için hedefi her kulübün %20'lik bir oranda üye sayısını arttırmasıdır. Biz de Beysukent Rotary Kulübü olarak, Guvernörümüz Kerem Muradi'nin liderliğinde, kulüp üye sayımızı net 68 kişi olmasını hedefliyoruz. Ağustos ayı içerisinde, toplantılarımıza yeni misafirlerimizi dahil ederken, potansiyel üyelerimize kulübümüzü tanıttık. Aynı zamanda Rotary'de 20 yılı aşkın bir süredir bulunan üyelerimize de teşekkür plakettekimi takdim ettik.





Musmutlu günlerimiz

ÜYE DOĞUM GÜNLERİ

8 Ağustos – Seyfettin Kılıçaslan
29 Ağustos – Hülya Küçükoğlu
29 Ağustos – Murat Esmer



EŞ DOĞUM GÜNLERİ

21 Ağustos – Taylan Aksoy eşi Özlem

ÇOCUK DOĞUM GÜNLERİ

7 Ağustos – Onur Haliloğlu'nun kızı Aslı Begüm
9 Ağustos – Alper ve Ayegül Öztürk'ün kızı Aylin
10 Ağustos – Taylan ve Özlem Aksoy'un kızı Bahar
19 Ağustos – Gizem ve Abdurrahman Baştaş'ın kızı Alara
20 Ağustos – Necmettin ve Naz Yeta'nın oğlu Pars
28 Ağustos – Sevtap ve Ahmet Toraman'ın oğulları Atlas ve Çınar
29 Ağustos – Murat ve Ela Öz'ün oğlu Onur
29 Ağustos – Mustafa & Burcu Güler'in
ikizleri Masal ve Buğra
29 Ağustos – Mesut Akın'ın oğlu Ahmet



ÜYE EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

30 Ağustos – Tunç Bayhan ve Aysun

beysukent.org
beysukentrotary@gmail.com
@beysukentrotary

KÜNYE

YAZARLAR:

DB. GİZEM YÖNAL – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ DÖNEM BAŞKANI

RTC. DİDEM SAKLAR – ANKARA BEYSUKENT ROTARACT KULÜBÜ SEKRETERİ

RTN. SILA KARACA – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ KULÜP HİZMETLERİ KOMİTESİ BAŞKANI

RTN. LEVENT UYANIKER – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ YAZILI VE GÖRSEL MEDYA KOMİTESİ BAŞKANI

YAYINA HAZIRLAYAN:

RTN. SILA KARACA – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ KULÜP HİZMETLERİ KOMİTESİ BAŞKANI

RTN. LEVENT UYANIKER – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ YAZILI VE GÖRSEL MEDYA KOMİTESİ BAŞKANI

GDB. AHMET ERHAN TANYERİ – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ BÜLTEN VE DERGI KOMİTESİ BAŞKANI

DİZGİ VE TASARIM:

GDB. AHMET ERHAN TANYERİ – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ BÜLTEN VE DERGI KOMİTESİ BAŞKANI



KATKI SAĞLAYANLAR:

RTN. SELEN HELVACI – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ SEKRETERİ

RTN. İREM ÖZÇELİK – ANKARA BEYSUKENT ROTARY KULÜBÜ HALKLA İLİŞKİLER KOMİTE ÜYESİ