

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 07.06.2011

Toplantı No: 1692

Bülten No: 1317

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM,

Öncelikle annesini kaybeden Sevgili dostum Akın TİRTAKİOĞLU'na başsağlığı dileklerimi tekrar iletmek istiyorum.Edirne Rotary Kulübü olarak hep birlikte son görevimizi de yaparak son yolculuğuna uğurladık.

Armağan DÖNERTAŞ Engelli Çocuklar Merkezi ile ilgili olarak proje son haline geldi.Aynı zamanda Otistik Çocukların da faydalanacağı proje ile Engelli vatandaşlarımıza ve çocuklarımıza da büyük bir katkı sağlamış olacağız.Edirne Rotary Kulübü'nün bu dönemdeki son projesi olacak.K.çekmece Rotary Kulübü ve Bulgaristan Kırcaali Rotary Kulübü'nün önderliğinde ve 9.grup kulüplerinin katılımıyla gerçekleşen bu proje ile son Magic Grand projemizi de tamamlamış oluyoruz.Bu projeden bir dostumuz da Paull Harris dostluğu kazanmış olacak.

14-28 Ağustos 2011 tarihlerinde yapılacak olan Uluslar arası Dalış kampı ile son faaliyetimizi de gerçekleştirmiş olacağız.

21 Haziran 2011 Salı günü akşamı saat 20.30'da Çınar Restaurant'ta yapacağımız devir teslim törenimizle de başkanlık görevimizi Gelecek Dönem Başkanımız Dr. Muzaffer MEMİŞ dostumuza devredeceğim.Tüm dostlarımin katılımlarını bekliyoruz.Ben ve eşim Tülay her zaman Muzaffer ve Dilek ile kol kola çalışmaya devam edeceğiz. Hep birlikte çok başarılı bir dönem geçireceğimizden hiç kuşum yok. 2 Temmuz akşamı 9. Grup kulüpleri olarak toplu devir teslim törenimiz İstanbul Boğazi'nda bir gemi de gerçekleştirilecek.Bununla ilgili de tüm hazırlıklar son hızıyla sürüyor.Uluslararası Direktörümüz Örsçelik BALKAN ile birlikte,Dönem Guvernörümüz Ahmet Kara ve Gelecek Dönem Guvernörümüz Fatih Saraçoğlu'nun da katılımıyla hep birlikte boğazda geçireceğimiz güzel bir akşam ile vedalaşmış olacağız.

Güzel günler geçirmenizi dilerim....

Serhad CEYLAN

MİSAFİRLERİMİZ : İlker ERBİL Başbakanlık Emk.Danışmanı Cengiz BENAKMAN Misafiri
Armağan AYAN Öğrenci Halil ALTUĞ Misafiri

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ : H asan ALTUNTAŞ

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ: Demirkan ÇAĞLAYAN – Kemal KARAKUŞ – Şükrü CİRAVOĞLU

DEVAM DURUMU : 82.61

MUTLU GÜNLERİMİZ : 09 HAZİRAN Ayten KIZANLIK Doğum Günü
11.HAZİRAN Armağan AYAN Doğum Günü
12 HAZİRAN Emre ÜLKÜMEN Doğum Günü
14 HAZİRAN Ekin ALP Doğum Günü
14 HAZİRAN Emine Ayşenur ÇAĞLAYAN Doğum Günü KUTLARIZ.....
Önümüzdeki hafta toplantımız: **14.Haziran.2011 Salı Saat 20.00 da** Rotary Evinde

Başkan : Serhad CEYLAN	Sekreter : Muzaffer MEMİŞ	Sayman : Kaya ZEYBEKOĞLU
Üye : Ümit MIHLAYANLAR	Geç.D.B.: Cengiz BENAKMAN	
Bülten irtibat : Faruk ETKER	Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13	edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

Beyin Gücü

Aklınızı “başınıza” nasıl getirebilirsiniz? Aklınızı açmak için bu hafta bunları yapın!

1. İnsan beyninin ayaktaiken yaklaşık %10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandıysanız, “volta atmayı” deneyebilirsiniz.
 2. İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin açık havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.
 3. Yürürken kolları sallamak, beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken almaya ne dersiniz?
 4. Yabancı bir dil öğrenme ve ezber beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni bir kelime öğrenin ve kullanın. Sözlük okuyabilirsiniz.
- Alışveriş listesi ve telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.
5. Zihinsel jimnastik/antrenman yapın. Bunun için başta Sudoku olmak üzere çeşitli bulmacalar çözün. Satranç gibi “akıl oyunları” oynayın. Yatkınsanız Meditasyon, yoga gibi zihin dinginleştiren teknikler üzerine çalışın.
 6. Zihinsel rutinlerinizi kırın. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizde taşıyın, evinize başka bir yoldan gidin. En azından, bir günlüğüne TV kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun.
 7. Entelektüel damak zevkinizi zenginleştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden, birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin!
 8. Her gün güzel bir resme, manzaraya veya fotoğrafa bakmaya çalışın. Estetik algınız, gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir. Beyninizi estetik görüntülerle besleyin!
 9. Her gün bir süre sevdiğiniz bir müziği gözleri kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekayı 7 puan ekleyebildiği iddia edilmektedir.
 10. Günde aklımızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekillenir.
- Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.
11. İyi bir uyku kaliteli bir beyin için şarttır. Çok uyuyorum diye üzülmeyin, Einstein’ın günlük 10 saatten fazla uyuduğu biliniyor.
- 24 saati geçen uykusuzluk beyinde sarhoşluğa benzer bir etki yapmaktadır.
12. Bol ve temiz “birinci el” oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun %2’sini oluşturduğu halde, vücuda gelen oksijenin %25’ini tüketmektedir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü ilk gerçekleştiren organ beynimizdir. Odanızın penceresini açarak kendinize bol bol oksijen ısmarlayın!
 13. Beyin kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bilgi ve inançlarınıza göre çalışır. “Türkün akli tuvalette çalışır” diye inanıyorsanız, beyniniz sizi doğrulayacaktır!
- Beynin çalışma prensipleri hakkında doğru bilgi öğrenin.
14. Farklı düşünme tarzları beyni geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.
 15. Kullanılmayan organ körelir. Sürekli TV seyrederek beyninizi “düşük viteste” çalıştırmayın. Beyninizin sınırlarını zorlamayan etkinlikler, beyninizi geliştirmmez.
 16. Beyin “garbage in, garbage out” ilkesine göre çalışır. Bu kuralın Türkçe meali şudur: “Beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar.” Beyninize ne verirsiniz, onu size verir. Kafa konforunuzu bozacak verileri beyninize almayın.
 17. Beyin içindeki düşünceler harita, dış dünya ise araziye benzer. Beynimizdeki iç gerçek (harita) araziye uymadığında fikirlerimizin “son kullanma tarihi” geçmiş demektir. Bir insanın kafasının içindeki iç değişim, kafasının dışındaki dış değişimden yavaş ise, o kişinin “dinozorlaşma” süreci başlamış demektir.
 18. Beynin en tehlikeli yanı, “ters çaba” kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz şeye odaklanırsanız, beyin onu size çeker, korktuğunuzu başınıza getirir! Buna ters çaba kuralı denir. Bataklıktan çıkmaya çalıştıkça, dibe gömülmeye benzer. Beyin odaklanılan hedef için çalışır, hedef olumsuz olsa bile onu gerçekleştirmek için çalışır! Topluluk önünde konuşma yaparken “acaba heyecanlanacak mıyım” diye düşünürseniz, korkunuz olmasın, heyecanlanacaksınız! Korkunuza değil, konunuza odaklanın. Başınıza gelmesinden korktuğunuz en kötü şeye değil, başınıza gelmesini istediğiniz en iyi şeye odaklanın. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.

19.Beyin kas sistemi ile değil, elektro-biyo- kimyasal reaksiyonlarla çalıştığı için, kolumuz ya da bacağımız gibi fiziksel anlamda yorulmaz. Beyni yoran en önemli şey monotonluktur. Hayatınızı ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelendirirsiniz.

20.Beyin kısa süreli hafızada beş ile yedi arasındaki bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna sihirli sayı kuralı denir. Bu kural aşılp

aşırı bilgi yüklemesi durumunda, beynimiz “servis dışı” olur. Hayatınızın en büyük kararlarını alırken “kafadan” değil, tıpkı beş haneli iki rakam grubunu çarparken yaptığınız gibi, bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.

21.Ders çalışırken ilk öğrenilenler, son öğrenilenler ile aralarda geçip sık tekrarlananlar ve ilginç bulunanlar en çok akılda kalanlardır. Dersleri kısa aralar vererek çalışmak (geri ders başına dönmek kaydıyla!) akıllıca bir harekettir.

22. Einstein “bir problemi yaratan bir zihni, aynı düzeyde çalıştırarak o problemi çözemezsiniz” der. Yeni bir hayat için gereken, yeni bir akıldır. Yeni bir aklın

önündeki en büyük engel entelektüel atalettir. Entelektüel atalet nedir? Düşündüğünü yapmamak ve yaptığı üzerine düşünmemek.

23.Beyin analizde tıkanıldığında örneklerle akıl yürütür. Kendinize bir “kanaat önderi” seçin ve onun zihnini kafanızın içindeymiş gibi düşünün. Mesela kararsız kaldığınız bir durumda “Atatürk benim yerimde olsaydı ne yapardı?” diye varsayımsal akıl yürütebilirsiniz.

24.Beyninizin arama motorlarına sizi başarıya programlayacak sorular sorun. Hayatta gelebileceğim en iyi yerde miyim? Tüm hayallerimi gerçekleştirmiş olsaydım, hayatımda neler olurdu? Benim diğer insanlardan daha iyi yapabileceğim ne var?

25.Beynin kendini gerçekleştiren kehanetler kurma gücü çok yüksektir. Kendinizi ve hayatı nasıl tanımlarsanız, öyle algıyorsunuz.

Dr.Davit J.Schwartz’a göre: “Bir ispatlamak üzere çalışmaya başlar. Ama bir şeyin yapılabileceğine inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözüm bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar”

26. Kitap okumak güçlü bir beyin jimnastiğidir. Zihinsel adaleleri çalıştırır. Okurken Bacon’ın şu ilkesini izleyebilirsiniz:

“Kurnaz insanlar okumayı küçümser. Basit

insanlar ona hayran olur. Akıllı insanlar ise ondan faydalanırlar. Yalanlamak ve reddetmek için okuma. İnanmak ve her şeyi kabul etmek için de okuma. Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku.”

27.“Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” Fiziksel zindelik zihinsel zindelik getirir. Uzun süre fiziksek hareketsizlik, zihinsel hareketsizlik yapar. Spor yapmaya,

fazla kilolarınızdan kurtulmaya, yediğinize ve içtiklerinize dikkat edin. Yeterince su için ve unutmayın ki, insan beyninin %78’i suyla kaplıdır!

28.Her şey beyinde başlar. Her şey beyinde biter. İnsan “kafadan” kaybeder ya da kazanır. Eski bir bilgeliğe küçük bir “çekme kat” atarak, size sunmak

istiyorum. “Öğrendiklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür.

Duygularınıza dikkat edindavranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, karakterinizi biçimlendirir. Karakteriniz ise kaderinizdir.”

29.Son olarak kafanızı nasıl daha iyi çalıştırabileceğiniz üzerine daha fazla kafa yorun! Unutmayın, beynimizi daha iyi çalıştırmak için kullanacağımız organ

yine beynimiz!

Aklınızı “başınıza” toplayın ve kullanın!

Okyay YAYALAR’ın katkısı ile

ÇİNLİ BİLGENİN ERKEKLERE 5 ÖĞÜDÜ

1 – Ev işlerinde ve zor işlerde sana yardım edecek olan,aynı zamanda da İyi bir işi olan bir kadın Bulman önemlidir.

2 – Esprili,nüktedan ve seni güldürmesini bilen bir kadın bulman önemlidir.

3 – Kendisine güvenebileceğin ve sana hiç yalan söylemeyecek bir kadın bulman önemlidir.

4 – Seninle aşk yapmayı seven bir kadın bulman önemlidir.

5 – Bu dört kadının birbirlerini tanımamaları çok daha önemlidir.

"UZUN YAŞAMAK İÇİN EKİBİNİ BECERİKLİ İNSANLARDAN KURACAKSIN

