



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2012 - 2013

Sakuji TANAKA (UR Bşk.)

Sait FEYZİOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Akın TIRYAKIOĞLU (.Guv.Yrd.)

Tarih: 13.11.2012

Toplantı No: 1764

Bülten No: 1388

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR

Merhaba Sevgili Dostlar;

II. Uluslar arası Kayalarda Ses Verir Sempozyumuna artık sayılı günler kaldı. Küçük bir değişiklik yaptık. Sempozyum Beykent Koleji Konferans Salonunda yapılacaktır.

Almanya'dan gelen bir mailde RYLA düzenleme isteği var. Nisan ayında gerçekleşecek etkinlik ile ilgili sizlere ayrıntılı bilgiyi önümüzdeki günlerde vereceğim.

Hafta sonu Çömlekakpınar Köyünde yapılan etkinliğe (bilgisayar ve kitap salonunun açılışı) katılarak kulübümüzü temsil eden Serhat CEYLAN, Sedat ÖNENGÜT, Bülent EGELİ, Faruk ETKER, İsmail BİLGİ dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Kayak tatilimiz için Serhat CEYLAN, Tamer BORAL ve Ali ES dostlarımızla irtibata geçebileceğinizi tekrar hatırlatıyorum.

Uzun dönem öğrenci değişim programını düşünen dostlarımız ayrıntılı bilgiyi Rotary 2420 web sitesinden edinebilirler. Son başvuru tarihi 22 Kasım'dır.

Önümüzdeki hafta toplantımız Balta Hotel'de yapılacaktır. Katılım için lütfen kulüp sekreterimiz Bülent EGELİ'ye bilgi veriniz.

Önümüzdeki hafta görüşmek dileğiyle.

Halil ALTUĞ

MİSAFİRİMİZ :	Ümit ÖZEL	Gazeteci	Oktay ALEMDAR Misafiri
MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :	Gürkan KÖMÜRCÜ	- Muzaffer MEMİŞ	
ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:	İsmet AÇIKGÖZ	- Kenan KARAKUŞ	
DEVAM DURUMU :	82.61		
MUTLU GÜNLERİMİZ :	25 KASIM Cengiz TUĞLU	Doğum Günü	KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız: **20.Kasım.2011** Salı Saat 19.00 Rotary Evinde

Başkan : Halil ALTUĞ	Sekreter +Gel.D.B.: Bülent EGELİ	Sayman : Reşat AYAN
Üye : İsmail GÜMÜŞDERE	Geç.D.B. : Muzaffer MEMİŞ	
Bülten irtibat : Faruk ETKER	Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13	edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

BEYNiMiZ



1. İnsan beyninin ayaktayken yaklaşık yüzde 10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandaysanız, "volta atmayı" deneyebilirsiniz.

2. ☀️ İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin açık havada ve ayaktayken 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 idin. 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 zekâyı 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 kaldığınızda 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 geliştirmez.

16. ⭐ Beyin "garbage in, garbage out" ilkesine göre çalışır. Bu kuralın Türkçe mealı şudur: "Beynimize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar." Beynimize ne verirseneiz, 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 isleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna sihirli sayı kuralı denir. Bu kural aşıp 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 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 algılersınız.

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'in su 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 fiziksel 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. insan "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 edin davranışlarınıza 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!

Mehmet SAVAS'ın katkısı ile



Mübarek sanki **Türk kahvesi** değilde, **ETNA** yanardağı.

(Sarıyer Ordu Evi)

Anneme göre 'Elalem' adında
bir grup insan var.
Bu insanlar genelde
çok çalışkan,terbiyeli
uslu ve zeki oluyorlar.
Kim lan bu insanlar?



TEKELinde tut beni

ALKOLLarına sar beni

NEFESine muhtacım

BıRAKİpta gitme beni

NEREDE YEMEK YİYELİM?

40 yaşında erkek arkadaşlar o akşam nerede yemek yiyeceklerini tartışıyorlarmış. Sonunda Gausthof zum Lowen lokantasında buluşmaya karar vermişler, nedenleri Helga adlı garsonun mini etek giymesi ve bacaklarının çok güzel olmasıymış.

10 yıl sonra, 50 yaşına geldiklerinde aynı konuyu tartışmışlar ve Gausthof zum Lowen lokantasında buluşmaya karar vermişler, nedenleri lokantanın yemeklerinin güzel ve zengin bir şarap kavına sahip olmasıymış.

10 yıl sonra, 60 yaşına geldiklerinde aynı konuyu tartışmışlar ve Gausthof zum Lowen lokantasında buluşmaya karar vermişler, nedenleri lokantanın sessiz ve sakin olmasıymış.

10 yıl sonra, 70 yaşına geldiklerinde aynı konuyu tartışmışlar ve Gausthof zum Lowen lokantasında buluşmaya karar vermişler, nedenleri lokantanın tekerlekli sandalyeler için uygun olması ve asansörünün bulunmasıymış.

Bir 10 yıl daha geçmiş, 80 yaşına gelmiş ve tekrar buluşup yemek yemeye karar verdiklerinde yine Gausthof zum Lowen lokantasında buluşmaya karar vermişler, bu kez nedenleri lokantaya daha önce hiç gitmedikleri ve yeni bir mekan tanıma arzularıymış.....

Halil ALTUĞ' un katkısı ile

