



# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ

31.03.1977

[www.edirnerotary.com](http://www.edirnerotary.com)



Dong-Kurn LEE ( UR Bşk. )

Ömer KURAN ( 2420. Bölge Guv.)

Kenan TÜRKANTOS (2.Grup Guv.Yrd)

2008/2009

Tarih : 03.03.2009

Toplantı No. 1581

Bülten No. 1209

Charter Mart 1980

## BAŞKANIN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım ; Dönemimizin 9. ayına başlamış bulunuyoruz. Bu 9 ayda siz sevgili dostlarımız ile önemli projelere imza attık. Önümüzdeki 4 ayı da verimli olarak kullanıp başkanlığı Gelecek Dönem Başkanımız Cengiz Benakman'a teslim edeceğim. Ancak özellikle Mart , Nisan ve Mayıs ayları içinde Kulübümüz için çok önemli projeleri hayata geçireceğiz. 2 Mart Pazartesi günü Siveringrad Rotary Kulübü GLDB Georgi Lozev'in yöneticisi olduğu Neochim LTD'nin Edirne'deki tesislerinin açılışına kalabalık bir grup olarak katıldık. 21 Mart Cumartesi günü Edirne Inner Wheel Kulübü çok önemli bir etkinliğe ev sahipliği yapacak. Önlenebilir doğumsal bebek hastalıklarından biri olan Spina Bifida (NTD) hastalığı ile ilgili uzmanlar tarafından konferans verilecek. Bu gün toplantımıza katılan Edirne IW Başkanı Sayın Neşide Altuntaş'ın kürsüde yaptığı konuşmada verdiği bilgiye göre toplantı ETSO tesislerinde saat 10.00 da başlayacak . Tüm dostlarımızın özellikle genç yaştaki hanımların katılımını sağlama açısından gerekli desteği vereceğinden eminim. 22 Mart Pazar günü 2420 Bölge Vakıf semineri Kulübümüz tarafından organize edilecek . 11 Nisan Cumartesi günü Beşiktaş Four Seasons Otelde yapılacak 2009-2010 dönemi 2420. Bölge Asamblesine katılacağız . 24-26 Nisan 2009 tarihleri arasında Bulgaristan Pyrgos Kulübüne RYLA semineri yapacağız. Bu amaçla görevli arkadaşlarımız eğitmenlerle birlikte Bourgas kentine gidecekler.28-29 Nisan 2009 Salı ve Çarşamba günleri 2420 Bölge GSE programı çerçevesinde Avustralya grubu Kulübümüze misafir olacaklar. Bir erkek Rotaryen ve dört hanım öğretmenden oluşan gruba Kulübümüze yakışır bir şekilde ağırlayacağız. Konu ile ilgili çalışmayı Kenan Karakuş yürütüyor. Kulübümüzün yapacağı Uluslararası RYLA semineri ile ilgili Emre Alp tarafından yapılan hazırlıklar devam ediyor. Gelişmeler siz sevgili üyelerimize duyurulacaktır. 28-31 Mayıs tarihleri arasında Bodruma yapacağımız tanıtım gezisi ile Yunanistan ve Bulgaristan Kulüplerinden talepler gelmeye başladı. Kulübümüzün de yeterli bir sayıyla katılacağını ümit ediyorum. Katılacak dostlarımızın Tamer Boral veya Serhad Ceylan'a bilgi vermelerini önemle rica ediyorum.

***GSE Avustralya grubu 28-29 Nisan 2009 Tarihinde Kulübümüzü ziyaret edecekler  
Uluslararası Bodrum gezi projemiz 28-31 Mayıs 2009 tarihleri arasında yapılacak  
2420 Bölge Konferansı 16-19 Mayıs 2009 tarihleri arasında Antalya Miracle Resort Otelde***

Toplantıda görüşünceye kadar sağlıklı kalın . Sizleri sevgi ve saygılarımla selamlıyorum.  
Rtn Akın TİRYAKIOĞLU

**Önümüzdeki toplantımız 10 Mart Salı günü Saat 19.00 da Rotary evinde**

**MART AYI ROTARY TAKVİMİNDE ROTARACT HAFTASI AYIDIR**

**BAŞKAN :** Akın Tiryakioğlu

**SEKRETER :** Serhad Ceylan

**SAYMAN :** Recayi Aran

**GEL.D.BŞK. :** Cengiz Benakman

**GEÇ.D.BŞK. :** Oktay Alemdar

## MİSAFİRLERİMİZ

Neşide ALTUNTAŞ	Edirne IW Kulübü Başkanı	Kulüp misafiri
Müge ES	Edirne IW Kulübü Sekreteri	Kulüp misafiri
Serap ETKER	IW 242. Bölge Bşk. Yrd.	Kulüp misafiri
Zerrin TİRYAKİOĞLU	Edirne IW Kulübü GDB	Kulüp misafiri
Zehra BORAL	Edirne IW Kulübü GDB	Kulüp misafiri
Mine BENAKMAN	İş kadını	Kulüp misafiri
Halil ALTUĞ	Beykent Kolej Md.	Serhad Ceylan misafiri
Yavuz SÖĞÜT	Adli Tabip	Kemal Karakuş misafiri

## MAZERETLİ ÜYELERİMİZ

Ahmet Çelik , Ahmet Deveci , Altan Bayram , Demirkan Çağlayan , Emre Ülkümen , İlhan Toksöz , İsmet Açıkgöz , Kaya Zeybekoğlu (Mazeret bildirdikleri için teşekkürler)

**DEVAM YUZDESİ : % 74 Teşekkürler .....**

## **DUYURULAR :**

- Kulübümüz kurucularından sevgili dostumuz Yasef Romano küçük bir operasyon geçirmiştir. Sağlığı gayet iyidir. Sevgili Romano'ya geçmiş olsun diyor kendisini en kısa sürede tekrar aramızda görmek istiyoruz.
- Gelecek Dönem Başkanımız Cengiz Benakman 2 Mart Pazartesi sabahı ikiz torun sahibi olmuştur. Tüm aileyi tebrik ediyor sağlıklı büyütmelerini temenni ediyoruz.
- Sedat Önengüt'ün oğlu Behzat ETSO Yönetim Kurulu üyesi oldu. Tebrik ediyor başarılar diliyoruz
- Cevat Güler'in ağabeyi Cemil dede oldu. Tebrik ediyor sağlıklı büyütmelerini temenni ediyoruz.
- Rotary 2420. Bölge Sağlık , Eğitim ve Kültür Konvoyu 18-19 Nisan Trakya olacak .Projenin

Komite Başkanı Guv.Yrd. Rtn Murat Tipigil ile üyeler Bölge Sekreteri Rtn Sait Feyzioğlu ve Küçükçekmece RK Bşk Rtn.Yako Manoah dir Konvoyda yer alacak TIR'da ilköğretim okulları için daha önce saptanmış kitap kırtasiye , çeşitli giyim ve ihtiyaç malzemeleri bulunacak. Ayrıca Dünya Göz Hastanesi Tarama ve Bakım TIR'ı , Türk Kalp Vakfı'nın tarama aracı ile Deprem Stimülasyon TIR'ı konvoyda yer alacaktır. Tıp doktoru Rotaryenlerin ve yöre doktorlarının katılımı ile sağlık taraması yapılıp ilaç ve tıbbi malzeme dağıtılacaktır. Trakya Bölgesindeki etkinliği takiben Edirne Tıp Fak öğrencilerinin Trakya Ateşi gösterisi ve Rotaractların Artiz Mektebi Tiyatro oyunu sergileyecekleri kutlama programı yapılacaktır.

İSİM SOYİSİM	OCAK	ŞUBAT
AHMET ÇELİK	İZİNLİ	İZİNLİ
AHMET DEVECİ	% 75	%75
AKIN TİRYAKİOĞLU	% 100	% 100
ALİ ES	% 75	% 100
ALTAN BAYRAM	% 50	% 75
CENGİZ BENAKMAN	% 100	% 100
CEVAT GÜLER	% 100	% 100
DEMİRKAN ÇAĞLAYAN	% 50	% 75
EMRE ALP	% 100	% 100
EMRE ÜLKÜMEN	% 50	% 25
HASAN ALTUNTAŞ	% 50	% 100
İLHAN TOKSÖZ	% 0	% 0
İRFAN KIZANLIK	% 100	% 100
İSMET AÇIKGÖZ	% 75	% 100
KAYA ZEYBEKOĞLU	% 50	% 50
KEMAL KARAKUŞ	% 100	% 100
KENAN KARAKUŞ	% 100	% 100
MUZAFFER MEMİŞ	-----	% 100
OKTAY ALEMDAR	% 100	% 100
ÖNDER YALINÇGÖR	% 100	% 25
SEDAT ÖNENGÜT	% 100	% 100
SERHAD CEYLAN	% 100	% 100
RECAYİ ARAN	% 100	% 100
ŞÜKRÜ CİRAVOĞLU	% 100	% 100
TAMER BORAL	% 100	% 100
TARIK ETKER	% 100	% 100
ÜMİT MIHLAYANLAR	-----	% 75

## **BÜLTEN**

Tlf : 0 284 212 42 32

0 284 212 63 45

0 284 225 23 66

e-posta : [tiryakin@ttmail.com](mailto:tiryakin@ttmail.com)

[ceylanserhad@hotmail.com](mailto:ceylanserhad@hotmail.com)

[recayiaran@yahoo.com](mailto:recayiaran@yahoo.com)

## **KRONİK HASTALIKLARIN BİR İLACI DA EGZERSİZ**

İnsanların ölüm nedenleri son 100 yıl içinde çok ciddi değişim göstermiştir. 100 yıl önce enfeksiyon hastalıkları asıl ölüm nedeni iken, günümüzde hareketsizliğin yarattığı hastalıklar ilk sıraya yerleşmiş durumda. Hareketsizlik, obezite, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları ve tip 2 diyabet gibi hastalıklara neden olmaktadır. Bu hastalıkların tedavisinde ya da önlenmesinde ilaçlar ve beslenmenin yanı sıra egzersiz de çok önemli bir yer tutmaktadır.

### **Kronik hastalıkların tedavisinde egzersizin yeri nedir?**

Son 50 yıl içinde kronik hastalıklarda ve onların oluşmasının önlenmesinde egzersiz giderek önem kazanmıştır ve önemi her geçen gün giderek artmaktadır. Artık hekimler tip II şekeri, tansiyonu, kalp damar hastalığı, kireçlenme (Osteoartrit), hiperlipemisi (Kan yağlarının artması) ve osteoporozu olan hastalarda sadece ilaç kullanılarak hastalığın tedavi edilemeyeceğini bilmektedirler. Hastalar hangi ilacı alırsa alsın, diyetine dikkat etmeden ve egzersizini yapmadan hastalığını kontrol altına alamaz. Bu hastalıkların yanı sıra bazı kanser türleri ve depresyondan da korunmak için de egzersizin şart olduğu bilinen önemli bir başka gerçektir. Hekimler gerekli gördükleri hastalarına nasıl ilaç reçetesi yazıyorlarsa, egzersiz için de, aynen ilaç gibi doz-cevap ilişkisi gösterdiği ve seçilen egzersizin tipine göre cevap ortaya çıktığı için, aynen ilaç gibi bir reçete hazırlamalıdır. Reçete, egzersizin haftada kaç gün, bir günde ne kadar süre ile, hangi şiddette ve hangi egzersizleri yapılacağına tarifini içermelidir.

### **Egzersizin şiddetiyle sağlayacağı yararın arasında nasıl bir ilişki vardır?**

Egzersizin şiddetinin artması, beklenen yararı belirli bir ölçüde artırır. Bu yarar kişinin sahip olduğu aktivite düzeyi ile ciddi ilişkilidir. Ciddi egzersiz yapan kişilerde bu yarar nispeten daha düşükken, egzersiz yapmayan kişilerde bu cevap çok daha belirgindir. Ama aynen ilaçta olduğu gibi bu yanıtta da bireysel farklılıklar mevcuttur.

### **Egzersizin de ilaç gibi yan etkisi var mıdır?**

Bir ilaç olarak düşündüğümüz egzersizin tabii ki diğer ilaçlar gibi bir takım zararları, yan etkileri de olabilmektedir. Dolayısıyla yapılması önerilen egzersizlerde, kişide olası iyileşme durumunu, egzersizin yan etkilerini ve zararlı durumlarını da mutlaka düşünmek gerekmektedir. Şekeri ve aşırı kilosu olan bir hastanın, nasıl olsa hekimler yürüyüş öneriyorlar diye egzersizi basite indirgeyerek sadece yürüyüş yapması, hastaların birbirlerinin ilaçlarını kullanması gibidir. Egzersiz yeterli dozda yapılmadığı zaman yararlı olamazken, çok veya uygun olmayan kişilerde yapılması durumunda ise sorun ortaya çıkartabilmektedir. Yürümek, gerçekten de çok yararlı bir spordur. Ancak hastanın öncelikle, yürümeye bir engelini olup olmadığının gözden geçirilmesi; yürümenin hangi hızda olacağına, haftada kaç gün ve her gün ne kadar yapılacağına da belirtilmesi gerekir. Bunların belirtilmesi durumunda kişinin yürüyüşü güvenli ve çok daha etkin bir hale gelir.

### **Egzersizin kesinlikle etkili olduğunun bilindiği hastalıklar nelerdir?**

Düzenli planlanmış bir egzersiz programının insülin direncinde, tip II diyabette, dislipidemi, hipertansiyon, obezite, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, kalp ve damar hastalığı, kalp yetmezliği, osteoartrit, fibromiyalji, kronik yorgunluk sendromu ve depresyon tedavisinde çok etkili olduğu ortaya konmuştur. Egzersizin ayrıca kanser ve astımda da olumlu etkileri bulunduğu belirtilmektedir.

## ŞİİR VE EDEBİYAT DÜNYASINDA GEZİNTİ .....

### ÂŞIK VEYSEL ŞATIROĞLU (25 EKİM 1894 - 21 MART 1973)



Sivas ili Şarkışla ilçesinin Sivrialan köyünde çiftçi bir ailenin çocuğu olarak doğan Âşık Veysel, 7 yaşında geçirdiği çiçek hastalığı sonucunda sol gözünü, bir talihsizlik sonucuyla da sağ gözünü kaybetti. Babasının, Âşık Veysel'e oyalanması için aldığı sazla önce başka ozanların türkülerini çalmaya başladı. 1933 yılında tanıştığı Ahmet Kutsi Tecer'in teşvikleriyle kendi sözlerini yazıp söylemeye başladı.

Âşık geleneğinin son büyük temsilcilerinden olan Âşık Veysel, bir dönem yurdu dolaşarak Köy Enstitüleri'nde saz hocalığı yaptı. 1970'li yıllarda Hümevra, Fikret Kızılok, Esin Afşar gibi bazı müzisyenler Âşık Veysel'in deyişlerini düzenleyerek yaygınlaşmasını sağladı. Şarkışla'da her yıl adına şenlikler yapılır.

Eserlerinde Türkçesi yalındır. Dili ustalıklı kullanır. Yöntemi gösterişsiz ve nerdeyse kusursuzdur. Yaşama sevinciyle hüznün, iyimserlikle umutsuzluk şiirlerinde iç içeydi. Doğa, toplumsal olaylar, din ve siyasete ince eleştiriler yönelttiği şiirleri de var. Şiirleri, Deyişler (1944) , Sazımdan Sesler (1950) ,

Dostlar Beni Hatırlasın (1970) isimli kitaplarında toplandı. Ölümünden sonra Bütün Şiirleri (1984) adıyla eserleri tekrar yayımlandı.



### İLK KADIN ŞAİR SAPPHO

Lesbos adasında yaşayan Sappho, Antik Yunan'da ilk ve en önemli kadın şairlerinden biridir. Şiirlerinde güzellik, evlilik, ayrılık ve kadınlar arası aşktan bahseder. M.Ö. 7. yy'da yaşayan bir kadın için şiir yazmak son derece zor bir iş. Hele ki, bu kadın Sappho gibi asil bir ailenin kızıysa. Ama Sappho'nun şiirleri öylesine etkileyici yazıldığı ve sıradışı bir ritme sahip olduğu için, ünü yüzyıllarca sürmüştü ve bir çok kişiyi etkilemiştir.

Güzelliği; vazolara, mühürlere konu olan Sappho, Solon ve Platon gibi kendine hayran olanlar tarafından "Onuncu Muse" diye adlandırılmıştır. Bir çok romalı şairi

etkilemiştir Sappho. Kesin olarak bilinmese de, Sappho'nun lesbos adasında bir çeşit kız yetiştirme yurdunu yönettiği düşünülüyor. Bu yurtta kızlar ailelerinden uzak bir yerde evliliğe ve ev hanımlığına hazırlanıyorlardı. Burada din ve Sanat derslerinin yanında, Dans etmek ve şarkı söylemek de öğretiliyor. Sappho, burada okuduğu şiirlerle genç kızların sanatsal eğitimine katkıda bulunuyordu. Bu çevreler içinde Sappho'nun şiirlerinde belirlenen homo-erotik ilişkilerin olup olmadığı bilinmiyor (Erkek çocuk eğitiminde de bu olay alışılmamış bir durum değildir zaten) . Şiirlerindeki iması, tutkusu ve şanı, hayatı hakkında ateşli destanlara yol açmıştır. Diğer yandan Sappho'nun bir balıkçıya duyduğu karşılıksız aşk yüzünden intihar ettiği söylenir

### DOSTLAR BENİ HATIRLASIN

Ben giderim adım kalır,  
Dostlar beni hatırlasın.  
Düğün olur, bayram gelir,  
Dostlar beni hatırlasın.  
Can bedenden ayrılacak,  
Tütmez baca, yanmaz ocak,  
Selam olsun kucak kucak,  
Dostlar beni hatırlasın.

Açar solar türlü çiçek  
Kimler gülmüş, kim gülecek  
Murat yalan, ölüm gerçek,  
Dostlar beni hatırlasın.  
Gün ikindi akşam olur,  
Gör ki başa neler gelir,  
Veysel gider, adı kalır  
Dostlar beni hatırlasın

gene eros,  
elimi kolumu çözen.  
hem tatlı, hem acı eros,  
o karşı gelinmez yaratık,  
sarsıyor beni.  
"aşık mıydım neydim...  
uçuşan sözlerle  
şarkıma başlarım  
ben..

tanrılar korusun seni.  
iyi yürekli, bir sevgilinin kollarında uyu.  
ey altın saçlı Afrodit!  
kaç kez yakarmışımdır.  
benim alın yazım da  
öyle olsun diye!  
Sappho