



# 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 : 26.05.2009 Toplantı No. 1592 Bülten No. 1220 Charter Mart 1980

## **BAŞKANIN MEKTUBU**

Sevgili Dostlarım ; 18 Mayıs Pazartesi günü Ülkemiz çok önemli bir bilim kadınıni kaybetti. Benim yetişmemde de önemli rolü olan Türkiye'nin modern yüzü Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği Başkanı hocam Prof.Dr.Türkan Saylan'a tanrıdan rahmet diliyorum. Nur içinde yatsın.

Sevgili Dostlarım 16-19 Mayıs günleri arasında Karaköy Rotary kulübü tarafından hazırlanan 2420. Bölge Konferansına eşim Zerrin ile birlikte Kulübümüzü temsilen katıldık. Antalya'nın en güzel otellerinden biri olan Miracle Resort otelde 3 gün boyunca görkemli etkinlikleri ve toplantıları takip etmek bizim için çok keyifliydi. Otele giriş yaptığımız 16 Mayıs Cumartesi günü toplantı saat 16.00 da başladı. Bayrak töreninden sonra konferansın teması olan "Geleceğimiz Çocuklar" konusunda konuşmalar yapıldı. 3 Bölge Governörlerinin konuşmalarından sonra duayen gazeteci Kahraman Bapçum çok güzel bir konuşma yaptı. Günün son konuşucuları Uluslararası Başkan özel temsilcileri Örsçelik Balkan ve Ron Burton du. 17 Mayıs Pazar günü sabah saat 09.30 da başlayan toplantılarda konuk konuşmacı olarak Sunay Akın Konferans temasına uygun stand up gösteri yaptı.Öğleden sonra GİD Programı çerçevesinde ülkemize gelen Amerikalı ve bizim misafirimiz de olan Avustralya gruplarının sunumlarını izledik. Daha sonra Kulüplerin bir yıllık çalışmalarının takdimi başladı. Edirne Rotary Kulübü Başkanı olarak 5 defa sahneye davet edilerek Governör elinden ödülleri aldım. En çok ödül alan kulüplerden biri olmamız elbette siz sevgili dostlarımın olağanüstü gayretleri sayesinde. Hepinize şükranlarımı sunuyorum. Özellikle tüm başkanlar ve Governör yardımcıları tarafından tebrik edilmek ve akşam yemeklerinde çok sayıda masa daveti almam Edirne Rotary Kulübü adına Zerrin ile beni çok gururlandırdı. 18 Mayıs Pazartesi sabah 09.30 da başlayan toplantılar çeşitli konuşmalar , etkinlikler ve eksik kalmış ödüllerin takdimi ile saat 14.30 a kadar devam etti. Saat 14.30 da Karaköy Rotary Kulübü Başkanının çana vurması ile Konferans sona erdi.

Sevgili Dostlarım ; Bu akşam toplantımızda siz sevgili üyelerimize şu anda ülkemizde en geniş arşive sahip patoloji uzmanı olarak 25 yılda oluşmuş safra kesesi taşları koleksiyonu ile ilgili bir sunum yaptım. Her biri ayrı hastaya ait olan sanat şaheseri taşları (ancak önemli bir hastalık ) ilgi ile izlediğinizi umuyorum.

Toplantıda görüşünceye kadar sağlıklı kalın . Sizleri sevgi ve saygılarımla selamlıyorum.

Rtn Akın TİRYAKİOĞLU

**Önümüzdeki toplantımız 2 Haziran Salı günü Saat 20.00 de Rotary evinde**

## **MAYIS AYI ROTARY TAKVİMİNDE BÖLGE KONFERANS AYIDIR**

**BAŞKAN :** Akın Tiryakioğlu

**SEKRETER :** Serhad Ceylan

**SAYMAN :** Recayi Aran

**GEL.D.BŞK. :** Cengiz Benakman

**GEÇ.D.BŞK. :** Oktay Alemdar

## MİSAFİRLERİMİZ

Yiğit Can GÜNERMENĞİ İşadamı Akın Tiryakioğlu misafiri  
Bırol İŞLEK İşadamı Recayi Aran misafiri

## GELECEK HAFTANIN MUTLU GÜNLERİ

02 Haziran İlhan TOKSÖZ Doğum günü  
06 Haziran Beyhan Açıkgöz Doğum günü KUTLUYORUZ ...

## ATTENDANCE GETİRENLER

Ali Es , Şükrü Ciravoğlu teşekkürler.....

## MAZERETLİ ÜYELERİMİZ

Ahmet Çelik , Demirkan Çağlayan , Emre Ülkümen , Hasan Altuntaş, İlhan Toksöz, Kaya Zeybekoğlu  
(Mazeret bildirdikleri için teşekkürler)

## ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ

İrfan Kızanlık

**DEVAM YUZDESİ : %85**

## **ÖZLÜ SÖZLER**

Duymak istemeyen kadar kötü sağır yoktur. (İTALYAN ATASÖZÜ )  
Nice kötü insanlar vardır ki hiç iyi yanları olmasa daha az tehlikeli olurlardı. (L.ROCHEFOUCAULD)  
Sonuçları değil, başlangıçları değiştirmek gerekir. (ALAIN)  
Geçmişin tehlikesi esir olmaktı, geleceğinki ise robot. (E.FROMM)  
Kendi kendimizin altında kalmamalıyız ki cemiyetin üstüne çıkalım. (NECİP FAZİL KISAKÜREK)  
Bir insanın tek başına mutlu olması utanılacak birşeydir. (A.CAMUS)  
Yarın bambaşka bir insan olacağım diyorsan. Niye bugünden başlamıyorsun? (EPIKTETOS)  
Nice insanlar gördüm üstlerinde elbise yok... Nice elbiseler gördüm içlerinde insan yok... (mevlana)  
Hakiki arkadaşlık sıhhten farksızdır, kıymeti ancak elden gittikten sonra anlaşılır. (Golti)  
Kaplumbağaya dikkat et. Ancak kafasını çıkarıp risk aldığında ilerliyebiliyor. (James B.Conont )  
Küçük seylere gereğinden çok önem verenler,elinden büyük iş gelmeyenlerdir. (Eflatun)  
Yumuşak olma ezilirsin , sert olma kırılırsın. (VICTOR HUGO)  
İnsanların umudunu kırma.. Belki de sahip olduğu tek şey odur.  
Olgun insan güzel söz söyleyen değil, söylediğini yapan ve yapabileceğini söyleyen adamdır. (Confucius)  
Düşmanlarınızı sevin çünkü kusurlarınızı yalnız onlar açıkça söyleyebilir. (Benjamin Franklin)  
Evlilikte başarı yalnız aranan kişiyi bulmakta değil aynı zamanda aranan kişi olmaktır. (Foster Wood)  
Silgi kullanmadan resim çizme sanatına hayat denilmektedir. (John Christian)  
Birçok insan mutluluğu burnunun üstünde unuttuğu gözlük gibi etrafta arar. (DROZ)  
Gömleğin ilk düğmesi yanlış iliklenince diğerleri de yanlış gider. (C.BRUNO)  
Dev eserleri taşlar değil, onları işleyenler meydana getirir. (J.T.MOTLEY)

## **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)

## SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme, tüm canlıların en temel gereksinimlerinden biridir ve gıda ile sağlık arasındaki köprüdür.

İnsanlar iyi beslenmedikleri zaman büyüyemezler, sağlıklarını sürdüremezler, mutlu ve başarılı bir yaşama ulaşamazlar ve üreyip kendilerinden sonraki kuşakları dünyaya getiremezler. Kişiden kişiye değişmekle birlikte yaklaşık bir ay süresince hiç gıda alınmaması ölümlü sonuçlanır. Yetersiz beslenmenin tersine aşırı beslenme, yani gereğinden fazla gıda tüketimi de özellikle çağımızın yaygın hastalıkları olarak bilinen şişmanlık, kalp hastalığı, kanser, şeker hastalığı gibi önemli sağlık sorunlarına ve sonuçta ölümlere yol açmaktadır.

### Sağlıklı Beslenme Nedir?

Sağlıklı beslenmeyi dört ana kavramla açıklayabiliriz:

- , Dengeli beslenmek,
- , Çeşitli gıdaları yemek,
- , Gıdaları kararınca tüketmek,
- , Sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmak.

### Dengeli Beslenmek

Her bir gıdanın besleyici özellikleri birbirinden farklı olduğu için hepsinden ayrı ayrı yararlanmamız gerekir. Hiçbir gıda, hatta mükemmel en yakın sayılan anne sütü bile, insanların gereksinim duyduğu tüm besin öğelerini karşılayamaz. Bebekler, besin öğelerinin çoğu vücutlarında depolanmış olarak doğduklarından 4 ile 6 aya kadar anne sütüyle beslenebilirler. Daha sonra anne sütünün yanısıra ek gıdalara başlamak gerekir. Demek ki, insanoğlu sağlığını sürdürebilmek için çok küçük yaşlardan itibaren çeşitli gıdalara gereksinim duymaktadır.

### Çeşitli gıdaları yemek

İnsanlar çok çeşitli gıdaları tükettiğinden, beslenme uzmanları dengeli beslenmeyi açıklamada kolaylık olması için yememiz gereken gıdaları şu beş grup altında toplamışlardır :

Gıda Grupları:

**Tahıllar:** Buğday, pirinç, çavdar, mısır, yulaf ve bunlardan yapılan ekmekek, pilav, makarna vb. yiyecekler

**Sebze ve meyveler:** Yediğimiz her türlü taze, konserve, donmuş, kurutulmuş meyve ve sebzeler ile her türlü meyve ve sebze suları

**Süt ürünleri:** İnek, koyun gibi çeşitli hayvanların sütleri ve bunlardan yapılan yoğurt, peynir, lor, çökelek, kefir gibi ürünler

**Yağlar ve şekerler:** Tereyağı, margarin, yemeklik yağlar; hayvanların kuyruk ve iç yağları gibi katı yağlar; zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı gibi sıvı yağlar; şeker, çikolata, pekmez, bal ve tatlılar

**Et, yumurta ve kuru baklagiller:** Kuzu, dana, inek, tavuk, hindi, balık gibi etler; tavuk ve kuş yumurtaları fasulye, nohut, bezelye, börülce, barbunya, mercimek gibi tüm baklagiller

Beslenmemizin dengeli sayılabilmesi için her gün bu beş grup gıdadan belirli miktarlarda yememiz gerekmektedir.

Bu beş gıda grubu insanların dengeli beslenmesinde kolay akılda kalacak bir rehber oluşturmak amacıyla önerilmektedir. Ancak, her bir grup altındaki gıdaların besin değeri de birbirinden farklıdır.

Örneğin, sebze ve meyveler grubunda portakal ile ıspanağın içerdiği besin öğeleri aynı olmadığı gibi, meyvelerin ya da sebzelerin kendi içlerinde bile farklılıklar vardır. Besin değeri açısından, elma ile kayısı ya da patlıcan ile karnabahar aynı değildir. Aynı şekilde kuzu etinden aldığımız tüm besin öğelerini tavuktan, ya da balıktan aldığımız besin öğelerini inek etinden alamayız. O nedenle, günlük yiyeceklerimizi her bir grup içinde bulunan çeşitli gıdalardan seçerek oluşturmamız sağlıklı beslenmenin koşullarından biridir.

### **Gıdaları kararınca tüketmek**

Günlük gıdalarımızı aşırıya kaçmadan yeterli miktarda tüketirsek sağlıklı beslenmenin temel bir koşulunu daha yerine getirmiş oluruz.

Yeterli miktar ne kadardır, yeterli beslenip beslenmediğimizi nereden bileceğiz?

Besin ögesi gereksinimleri, her bireyin yaşına, cinsiyetine, günlük aktivitesine, kalıtsal ve kişisel özelliklerine, yaşadığı çevreye ve iklim koşullarına bağlı olarak değişir. Bunun için bir beslenme ve diyet uzmanına başvurmak gerekir.

Yetersiz ya da aşırı beslenme neden sağlıksızdır ?

Kişiler bazı besin öğelerini az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi yeterinden az, ya da gelişmiş ülkelerde olduğu gibi aşırı tüketebilirler. Her iki durum da iyi değildir. Besin öğelerinin yetersiz ya da aşırı alındığı durumlarda Malnutrisyon adını verdiğimiz Kötü Beslenme ya da Yetersiz ve Dengesiz Beslenme hastalıkları ortaya çıkar. Afrika ve Asya'nın geri kalmış ülkelerinde görülen bir deri, bir kemik ya da karnı şiş çocuklarda protein ve enerji yetersizliği hastalıklarına rastlanır. Gelişmiş ülkelerde ise daha yaygın olarak aşırı kalori ile yağ tüketiminden kaynaklanan ve belirli kanser türleri ile kalp-damar hastalıklarına yol açan şişmanlık görülür. Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları yalnızca yetersiz ya da aşırı alınan besin ögesinden kaynaklanan tek bir hastalık olmayabilir. Bazı durumlarda gıdaların bağırsaktan emiliminin bozulması da besin öğelerinin vücuda faydalı olmasına engel olabilir. Örneğin, protein yetersizliği ince bağırsakların emilim yüzeylerini yok ederek birçok besin ögesinin emilmeden vücuttan atılmasına yol açabilir. Buna karşılık, çeşitli gıdalardan yeterince aldığımız besin öğeleri birbirinin etkisini artırarak vücuda daha yararlı duruma gelirler. Sinerjik etki adını verdiğimiz bu özelliğe en iyi örneklerden biri, yeterli alınan C vitamininin demirin emilimini artırmasıdır. Bu nedenle, demir tableti alıyorsak portakal suyu gibi bir C vitamini kaynağıyla birlikte almamız demirden daha iyi yararlanmamızı sağlayacaktır.

### **Sağlığa Zararlı Gıdalardan Kaçınmak**

Aşırı yağlı, kolesterollü, tuzlu, şekerli yiyecekler ile kanser yapıcı maddeleri içeren gıdaları tüketmek sağlıksız beslenmenin göstergelerinden biridir. Bu nedenle, yalnızca besin değeri yüksek gıdaları seçmeye değil, aynı zamanda sağlığımıza zararlı olabilecek gıdalardan uzak durmaya ve satın alma, hazırlama, pişirme ve tüketme sırasında sağlığımıza zarar verebilecek uygulamalardan kaçınmaya özen göstermeliyiz.

