



# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2009 - 2010

Kenny JOHN (UR Bşk.)

Nuri ÖZGÜR (2420.Böl.Guv.)

Mehmet Sabri GÖRKEY (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 14.072009

Toplantı No: 1599

Bülten No: 1227

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

## ÜYELERE DUYURUDUR

### BAŞKANIN MEKTUBU

Toplantımızın konuşmacısı ODTÜ ve Trakya Üniversitesinde görevli Yardımcı Doçent Kasırga YILDIRAK idi.Oldukça yabancı olduğu bir uzmanlık dalında bizleri aydınlattı.Türkiye’de Ekonomik risk yönetimlerinin hangi kriterlerde hazırlandığını ve bunların tarımsal risklere nasıl aktarıldığı konusunda bizlere bilgi verdi.

Haftaya iki üzücü haberle girdik.Genç ve yeni evli dostumuz Kaya ZEYBEKOĞLU eşi Ebru Hanımın 19 yaşındaki erkek kardeşini kaybetti

GDB Başkanlarımızdan Sedat ÖNENGÜT dostumuzun eşi Nukhet Hanım Annesini kaybetti.

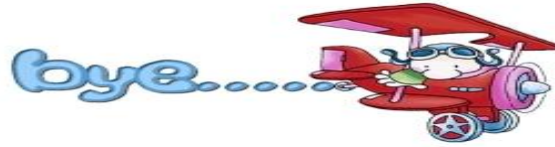
ZEYBEKOĞLU ve ÖNENGÜT Ailelerine başınız sağ olsun dilekelerimizi sunuyoruz.

Kötünün iyi haberi de kardeş kulübümüz Mimarsinan Rotary kulübünün yeni Başkanı Uğur ÖZBEK’ten geldi.Sevgili annesinin başarılı bir ameliyat geçirdiğini öğrendik.Acil şifalar diliyoruz.

Toplantı saatimizde Bulgaristan ın Slevingrad Rotary Kulübünün son yağmurlar nedeniyle ertelenen devir teslim töreni vardı.Tamer-Zehra BORAL ve Ahmet-Neslihan DEVECİ kulübümüzü temsil ettiler.İki üyemize ve sevgili eşlerine teşekkürlerimizi sunuyoruz.

İyi günler dilekelerimle

*Cengiz Benakman*



<b>KONUŞMACIMIZ</b> :	Kasırga YILDIRAK	Yrd.Doç.ODTÜ – Trakya Üniversitesi
<b>KONUŞMA KONUSU</b> :	<b>Ekonomik risk yönetimi ve tarımsal risk analizleri</b>	
<b>MİSAFİRLERİMİZ</b> :	İsmail ARABACIOĞLU Oğuz Barış ERPENÇE Ahmet KILIÇ Behzat ÖNENGÜT	İşadamı Deniz yatırım uzmanı Dişhekimi İşadamı Emre ALP misafiri Kenan KARAKUŞ mis. Recayi ARAN misafiri Serhad CEYLAN misafiri
<b>ATTENDANS GETİREN</b> :	Tamer BORAL Ahmet DEVESİ	Slevingrad R.K. Slevingrad R.K.
<b>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</b> :	Cevat GÜLER – Emre ÜLKÜMEN – İsmet AÇIKGÖZ	
<b>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ</b> :	Ali ES – Atlan BAYRAM - Demirkan ÇAĞLAYAN - Hasan ALTUNTAŞ – İrfan KIZANLIK Önder YALINÇGÖREN – Ümit MIHLAYANLAR	
<b>DEVAM DURUMU</b> :	60.00	
<b>MUTLU GÜNLERİMİZ</b> :	16.Temmuz 18.Temmuz	Erim ÜLKÜMEN İnez ROMANO Doğum Günü Doğum Günü <b>KUTLARIZ.....</b>

Önümüzdeki hafta toplantımız: **21.Temmuz.2009 Salı saat 20.00 de** Rotary evinde yapılacaktır

Başkan : Cengiz BENAKMAN  
Üye : Tarık ETKER  
Bülten irtibat : Faruk ETKER

Bşk. Yard.-Sekreter : Serhad CEYLAN  
Geç.D.B.: Akın TİRYAKİOĞLU  
Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

Sayman : Recayi ARAN

faruketker@mynet.com - www.edirnerotary.com

*Tanrım,  
Lütfen babamın  
bilgisayarındaki  
tüm fakir  
hanımefendilere elbise yolla,*



*AMİN...*

\*\*\*\*\*

### üç şey

Köy sakinleri yağmur duasına çıkmışlardı. Bütün köy ahalisi toplandı. İçlerinden birinde şemsiye vardı.

#### **Bu inançtır.**

Babalar bebeklerini havaya hoplatır, çocuklar gülmekten bayılır. Yere düşeceklerini akıllarına bile getirmezler. Çünkü babaları onu tutacaktır.

#### **Bu güvendir.**

Yatağımıza girerken yarın uyanıp yaşamaya devam edeceğimize dair teminatımız yoktur. Ama yine de ertesi güne dair planlar yaparız.

#### **Bu ümittir.**

ve bu üçü varsa hayatınız **güzel**dir..

**Mehmet SAVAŞ**'ın katkısıyla

\*\*\*\*\*

Sibirya'nın köylerinden birinde cenaze mezarlığa götürülüyormuş. Mısır tarlasının ortasında, tabut köylülerin ellerinden düşüvermiş. Tabutun içindeki ceset düşüp dereye yuvarlanmış. Akıntı, cesedi dinamitle avlanan balıkçıların yanına sürüklemiş. Balıkçılar "Acaba adamı dinamitle biz mi öldürdük?" diye endişeye kapılarak, cesedi askeri kışlanın tellerine bırakmışlar. Nöbetçi er, bölgeye birinin yaklaştığını düşünerek cesedi yayılım ateşine tutmuş. Hemen ambulans çağırılmış. Delik deşik olan ceset, hastaneye kaldırılmış. Operasyon 6 saat sürmüş. Ameliyattan çıkan doktor, alnından akan terleri silmiş ve "Çok zor oldu ama galiba yaşayacak" demiş

## Pazarlamacılar, Satış Bir Sanattır... Biline...

Diplomatın biri, fakir bir adamın yanına gider ve "Oğlunun evlenmesini sağlayabilirim" der.

- Oğlumun hayatına asla karışmam...

- Ama, kız Lord Rothschild'in kızı...

- Haaa! O zaman başka...

Diplomatın ikinci durağı, Lord Rothschild'in yanındadır.

- Kızınız için bir kısmet buldum Lord'um..

- Benim kızım evlenmek için henüz çok küçük...

- Ama, bu delikanlı halihazırda Dünya Bankası Başkan Yardımcısı...

- Bak o zaman başka...

Diplomat, Lord'un yanından ayrıldıktan hemen sonra soluğu Dünya Bankası Başkanı'nın yanına alır.

- Size başkan yardımcısı olarak tavsiye edeceğim, çok iyi bir delikanlı var.

- Şu an zaten ihtiyacımdan çok başkan yardımcım var, gerekmez...

- Ama, bu çocuk Lord Rothschild'in damadı...

- Bak o zaman oldu... Gelsin başlasın...

## KABAK ÇEKİRDEĞİ HAKKINDA

Almanya'ya gittiğimde eczaneden bir şey alacaktım raflarda bir küçük şeffaf kutuda (Sederjin kutusu kadar) kabak çekirdeğine benzer şeyler gördüm.Eczacıya bu nedir diye sorduğumda kabak çekirdeği dedi aldım baktım gerçekten çekirdek.Bayağı şaşırdım.Ne işe yaradığını sormadım ama Almanya'da ilaç gibi satıldığına göre bir işe yarıyordur dedim ve 15 yıldır her gün bir avuç yiyorum. Şimdi de bu mailde iyilikleri anlatılıyor.İnanıp,inanmamak. Gerisi size kalmış...

Neymiş bu kabak çekirdeği.. her derde deva .. aşağıdaki yazıyı kabak çekirdekçiler mi yazmış bilmiyorum..

Kabak çekirdeği birçoğumuzun zevkle yediği bir kuruyemiş. Aslında yine bir çoğumuzun da bilmediği bir sağlık kaynağı.

Kabak çekirdeği ciddi bir bağırsak kurdu düşürücüdür. Tuzsuz tüketildiğinde çok hızlı ve etkili bir şekilde tenyanın dökülmesine neden olur. Bunun için çocuklarda 40g büyüklerde 100g tuzsuz kabak çekirdeği yeterlidir.

Kabak çekirdeğinin asıl mucizesi iyi huylu prostat büyümesi (BPH) ile ilgili. Şu an kabak çekirdeğinin BPH'ı azalttığı hatta önlediği tibben kanıtlanmış ve kabul görmüş durumda. Yine BPH'la bağlantılı ortaya çıkabilecek idrar yolları bozukluklarına da faydalı. Bu mekanizma phystosterin denen bir madde sayesinde oluyor.

Kabak çekirdeği karotenoid içeriyor. Yapılan araştırmalar karotenoidden zengin beslenen erkeklerin BPH riskinin düşük olduğunu gösteriyor.

Kalın bağırsak kanseri riskini azaltıyor. Ayrıca içerdiği E vitamini ile hücre zarının> oxide olarak bozulmasını önüyor.

Sağlıklı hücreler kanserde önemli rol oynuyor. Yine E vitamini geç yaşlanmamızı ve yaşlılığımızı genç gibi geçirmemizi sağlıyor.

Lif içeriği de kanserle işlikli. Lifli gıdalar kabızlık sorununu ortadan kaldırıyor. Su tutup şişerek tokluk hissi veriyor. Bu sayede hem bağırsaklar normal çalışıp sıkıntı yaratmıyor hem de diet yapmış oluyorsunuz. Ama en önemlisi kabızlık önlenince antioksidan yani kanser yapan maddeler bağırsaklarda daha az kalıyor bu da kanser riskini azaltıyor.

Kabak çekirdeği mineraller,esansiyel yağlar ve proteinler bakımından zengin. Ayrıca içinde kemikler ve iştah için önemli bir madde çinko var. Bir bardak kabak çekirdeği günlük çinko, demir ve E vitamini ihtiyacımızın tamamını, yarım bardak kabak çekirdeği ise günlük magnezyum ihtiyacımızın tamamını karşılıyor.

Omega 3 ve omega 6 içeriği beyin fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı oluyor. Zihinsel gelişimi olumlu yönde etkiliyor.

Arjinin adlı amino asit sayesinde nitrit oksik oluşumu ile damarların esnemesi ile ereksiyon ve kalp problemlerinde kullanılma potansiyeli yüksek olduğundan bu alanla ilaç yapım çalışmaları sürüyor.

Fosfor içeriyor. Fosfor kemik oluşumuna yardımcı oluyor, böbrek fonksiyonlarını düzenliyor. Sağlıklı kemikler kemik kanseri riskinin azalması anlamına geliyor.

Özellikle erkeklerde belirli bir yaştan sonra ortaya çıkan kemik erimesini önüyor yahut azaltıyor.

Doymamış yağ oranı yüksek olduğundan kandaki trigliseridi düşürüyor yani kolesterol sıkıntısının çözülmesine yardımcı oluyor. Yine bu mantıkla ve phystosterin maddesinin de yardımıyla damar kanserine iyi geliyor.

Sağlıklı günler.

## İstanbul'u Dinliyorum

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Önce hafiften bir rüzgar esiyor;  
Yavaş yavaş sallanıyor  
Yapraklar, ağaçlarda;  
Uzaklarda, çok uzaklarda,  
Sucuların hiç durmayan çingirakları  
İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Kuşlar geçiyor, derken;  
Yükseklerden, sürü sürü, çığlık çığlık.  
Ağlar çekiliyor dalyanlarda;  
Bir kadının suya değişiyor ayakları;  
İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Serin serin Kapalıçarşı  
Cıvıl cıvıl Mahmutpaşa  
Güvercin dolu avlular  
Çekiç sesleri geliyor doklardan  
Güzelim bahar rüzgarında ter kokuları;

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Başımda eski alemlerin sarhoşluğu  
Loş kayıkhanelerıyla bir yalı;  
Dinmiş lodosların uğultusu içinde  
İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Bir yosma geciyor kaldırımdan;  
Küfürler, şarkılar, türküler, laf atmalar.  
Bir şey düşüyor elinden yere;  
Bir gül olmalı;  
İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı.

İstanbul'u dinliyorum, gözlerim kapalı;  
Bir kuş çırpınıyor eteklerinde;  
Alnın sıcak mı, değil mi, biliyorum;  
Dudakların ıslak mı, değil mi, biliyorum;  
Beyaz bir ay doğuyor fıstıkların arkasından  
Kalbinin vuruşundan anlıyorum;  
İstanbul'u dinliyorum.

**Orhan Veli Kamk**

Karadenizliler ile Ruslar cephede uzunca bir müddet savaşımlar. Günlerce siperin arkasından ateş edip durmuşlar, ama hiç ölen olmamış. Sonunda Rusların aklına bir kurnazlık gelmiş:

—Ünlü bir Laz ismi bulalım hep birlikte bağıralım, onlar ayağa kalkar seslenirler, biz de öldürürüz." Olur, mu Olur...

Ne diyelim, ne diyelim derken TEMEL akıllarına gelmiş:

—Tamam, Temel diyeceğiz... Bir, iki, üç: Temeeeeel!"

Karadeniz cephesinde Temeller ayağa kalkmış:

—Ne vaaaaar!" Ruslar ayağa kalkan Temelleri öldürmüş. Ruslar:

—Güzel oldu, bu sefer DURSUN diyelim," demişler... "Bir, iki, üç:

—Dursuuuuun?" Dursunlar ayakta...

—Ne vaaaaar?" Ruslar, ayağa kalkan Dursunları da öldürmüşler.

—Güzel bu sefer İDRİS diyelim," demişler... Bir, iki, üç:

—İdriiiiis!"

İdrisler ayakta...

—Ne vaaaaar?" Ayağa kalkan İdrisleri de öldürmüşler...

Karadenizliler cephesinde:

—Bu böyle olmaz hep azalıyoruz. Aynı oyunu biz de onlara oynayalım."

—Tamam oynayalım. Ne diyelim?"

—VLADEMİR diyelim."

—Tamam. Bir, iki, üç:

—Vlademiiiiir!" çıt yok...

—Vlademiiiiir!" çıt yok...

Birazdan karşı cepheden:

—Kim seslendiiii?"

Karadenizliler hep birlikte ayakta: >

—Biiiz..."

Genç bir çift, yeni bir mahalledeki yeni evlerine taşınmışlar. Sabah kahvaltı yaparlarken, komşu da çamaşırları asıyormuş. Kadın kocasına "Bak, çamaşırları yeterince temiz değil, çamaşır yıkamayı bilmiyor, belki de doğru sabunu kullanmıyor." demiş. Kocasına ona bakmış, hiçbir şey söylememiş, kahvaltısına devam etmiş.

Kadın, komşusunun çamaşır astığını gördüğü her sabah aynı yorumu yapmaya devam etmiş. Bir ay kadar sonra, bir sabah, komşusunun çamaşırlarının tertemiz olduğunu gören kadın çok şaşırmış "Bak" demiş kocasına "Çamaşır yıkamayı öğrendi sonunda, merak ediyorum, kim öğretti acaba ?"

"Ben bu sabah biraz erken kalkıp penceremizi sildim" diye cevap vermiş kocası.

Hayatta da böyle değil midir ?

Başkalarını izlerken gördüklerimiz, baktığımız pencerenin ne kadar temiz olduğuna bağlıdır. Birini eleştirmeden ve hemen yargılamaya başlamadan önce zihin durumumuza bakmak ve "iyi" olanı görmeye hazır olup olmadığımızı farketmek güzel bir fikir olabilir...

**İstanbul Galata Köprüsü'nün 1845 yılında yaptırılan ahşap hali...**

