



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2009 - 2010

Kenny JOHN (UR Bşk.)

Nuri ÖZGÜR (2420.Böl.Guv.)

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

Tarih: 24.11.2009

Toplantı No: 1617

Bülten No: 1245

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

Kurban Bayramınızı Esenlik Dileklerimle Kutlarım.

Grup İnceleme Değişim programı için önerdiğimiz Elif ERSÖZ son elemeyi de geçerek Mehmet Sabri GÖRKEY ekip liderliğinde 02 Mayıs 2010 – 30 Mayıs 2010 tarihlerinde Almanya'ya gidecek GSE ekibine katılmaya hak kazandı.Elif i kutluyor ve kulübümüzü ve ülkemizi en iyi şekilde tanıtmalarını diliyoruz.

Hacı İlbey İlköğretim Okulunun talebi doğrultusunda istenen test kitapçıkları temin edilerek Okul Müdürüne teslim edildi.Emeği geçen Halil ALTUĞ,Şükrü CİRAVOĞLU ve Serhad CEYLAN dostuma gösterdikleri gayret için çok teşekkür ediyorum.

29 Kasım tarihine Bulgaristan Aidost Rotary kulübünün Bayramın2. gününe rastlayan Kuruluş törenine bir grup arkadaşımızla katılıyoruz.

1 Aralık Salı günü büyük bir etkinliğimiz saat 16.00 da Prof.Dr. **Bingür SÖNMEZ'** in “1914 – 1915 SARIKAMIŞ MEYDAN MUHAREBESİ” sunumuyla Deveci Han Kültür Merkezi Konferans salonunda başlıyor.Saat 17.00 de ise **Tayfur SANLIMAN'** in “SARIKAMIŞ BİR DESTANDIR” konulu resim sergisinin açılışını Gazeteci **Haluk ŞAHİN** inde katılımıyla Deveci Han Kültür Merkezi Sergi Salonunda gerçekleştireceğiz.Sergi 01 ile 11 aralık tarihleri arasında gezilebilir.Lütfen bu güzel etkinliğimizi kendimiz ve eşlerimizin gayretleri ile etraftaki dostlarımıza ileterek katılımın iyi olmasını sağlayalım.

2 Aralık Çarşamba günü Bulgaristan 2482 Bölge Svilengrad Rotary Kulübü ile beşinci Kardeş Kulüp Anlaşmasını imzalamak üzere .Svilengrad Rotary Kulübü toplantısına eşlerimizle birlikte Svilengrad Romantika Otelde katılacağız.Ayrıca Svilengrad kulübü 18 Aralıkta şehir meydanında yapılacak şarap festivaline de katılmamız yönünde davette bulundu.

Eğer bir gece Bulgaristanda konaklarsak 19 Aralık Cumartesi günü Haskovo ve Dimitrovgrad Rotary Kulüplerinin ortak olarak yaptıkları yeni yıl organizasyonuna da katılabiliriz.

6 Aralıkta gideceğimiz Almanya Lörrach Rotary Kulübü gezimizde herhangi bir problem yok.Hareket saatini bekliyoruz.

Aralık ayı oldukça yoğun ve tempolu geçecek sanıyorum.

İyi günler Dileklerimle..

Cengiz Benakman

MİSAFİRLERİMİZ :	İsmail ARABACIOĞLU	Emre ALP Misafiri
MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :	İsmet AÇIKGÖZ – Ümit MIHLAYANLAR	
ARAMIZDA GÖREMADIKLERİMİZ :	Ali ES – Demirkan ÇAĞLAYAN – Emre ÜLKÜMEN	
	– Kaya ZEYBEKOĞLU	
DEVAM DURUMU :	75	
MUTLU GÜNLERİMİZ :	20 KASIM	Leyla GÜLER Doğum Günü

KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız: **01.Aralık.2009 Salı Saat 19.00 de DEVECİHAN KÜLTÜR MERKEZİNDE**

Başkan : Cengiz BENAKMAN

Üye : Tarık ETKER

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Bşk. Yard.-Sekreter : Serhad CEYLAN

Geç.D.B.: Akın TIRYAKIOĞLU

Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13 faruketker@mynet.com - www.edirnerotary.com

Sayman : Recayi ARAN

İADE ADRESİ: Faruk ETKER Cilingirler Caddesi No: 10

22100

EDİRNE

DAKİKA DAKİKA İNSAN VÜCUDU... KRİTİK ZAMANLARA DİKKAT...

Vücudunuzda 24 saat boyunca neler olduğunu biliyor muydunuz ?

- 06.00 Kortizon salgılamasıyla organizma uyanıyor. Bu uyanma vücut için kendini yavaşça kalkmaya hazırlama işareti. Metabolizma hareketleniyor, günün işleri için enerji ve protein hizmete hazır oluyor.
- 07.00 Vücut hâlâ zayıf. Spor yapmaktan kaçının. Kalbe ve dolaşıma gereksiz yüklenirsiniz. Spor yerine kahvaltı edin, sindirim bu saatte mükemmel çalışıyor.
- 08.00 Libidonun en yüksek olduğu saat. Fazla miktarda hormon salgılanıyor. Sigara tiryakileri için de durum aynı. Kahvaltı sigarası damarları her zamankinden daha fazla çok daraltıyor.
- 09.00 Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saat. Herhangi bir hastalık için iğne olacaksanız bu en doğru zaman. İğnenin ateş ve şişme gibi yan etkileri ender olarak görülüyor, vücut röntgen ışınlarına karşı daha dirençli oluyor.
- 10.00 Organizmanın kendine gelme, 'ben burdayım' deme saati. Fazla enerjik, vücut en yüksekte seviyesinde. Verimliliğimiz de öyle. 'Kısa süre belleği' iyi durumda. Bir önemli ayrıntı: 10.00 ile 12.00 arası enfarktüs olaylarına sık rastlanıyor.

HAZIR CEVAPLIK SAAT

- 11.00 Vücudun tam formunda olduğu, verimli olmaya programlı bir saat. Kalp ve dolaşım o kadar zinde ki yapılan muayenelerde kalpteki bir bozukluk gözden kaçabilir. Hazır cevaplık tavan yapar, özellikle hesap işleri, matematik ödevleri rahat ve iyi bir şekilde, zorlanmadan çözülür.
- 12.00 Dinlenme saati. Dikkat azalıyor ve insanı uyku basıyor. Midedeki asit miktarı fazlalaşmış, beyindeki kan akımı azalıyor. Zira kan sindirim organlarını desteklemesi için mide tarafından kullanılıyor. Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde istatistiklere göre enfarktüse %30 oranında az rastlanıyor.
- 13.00 Vücut formdan düşüyor. Verimlilik gün ortalamasının %20 aşağısına iniyor. Bütün organlar en alt düzeyde çalışıyor, sadece safra öğle yemeğini hazmetme faaliyeti gösteriyor.
- 14.00 Bitkin oluruz. Çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşüyor. Diş doktorundan korkanlar için en uygun randevu saati. Çünkü bu saatte acı az hissediliyor. Lokal anestezi uzun süre devam ediyor (30 dk.).

HOŞ GELDİN ENERJİ

- 15.00 Enerji geri geliyor, bellek tam formunda. İkinci verimlilik dönemi başlıyor ama sabahkinden az.
- 16.00 Spor için en iyi saat. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumda.
- 17.00 Organların faaliyeti üst düzeye çıkıyor. Kuvvet artıyor, oksijen harcanıyor, böbrekler ve mesane çok çalışıyor. Tırnaklar ve saçın en çabuk uzadığı zaman. Midedeki asit miktarı fazlalaşmış. 17.00 'ye doğru mide kanaması geçirme riski artıyor.
- 18.00 Akşam yemeği için ideal saat. Pankreas bu saatte özellikle aktif.
- 19.00 Kan basıncı ve nabız tembelleşiyor. Bu nedenle kan basıncı düşüren ilaçlara dikkat, tehlikeli olabiliyorlar. Antidepresanların tesiri de bu saatte daha fazla.
- 20.00 Karaciğerdeki yağ düzeyi düşüyor ve kirli kan kalbe her zamankinden daha fazla akıyor. Alerjisi olanlar ve astımlılar ilaçlarını bu saatte almalı. Etkisi hemen görülüyor. Antibiyotikler de az dozda alınsa bile etkileri en üst düzeyde oluyor.

YEMEĞİ KESİYORUZ

- 21.00 Sindirim organlarının günlük görevi sona eriyor. Gelen herşey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalıyor ve bu çok tehlikeli. Kalan yemekler bağırsak sahasındaki mukozaya hücum ediyor.
- 22.00 Vücudun polisi akyuvarlar aktif hale geliyor. Sigara içenler dikkat! Bu saatten sonra vücut nikotin gibi zehirleri çok zor atıyor.
- 23.00 Organizma gün boyunca aktif faaliyet gösteren stres hormonunun salgılamasını durduruyor. Sakinleşip, rahatlıyoruz.

TATLI RÜYALAR

- 24.00 Uyurken deri hücreleri durmadan çalışıyor, gündüz olduğundan daha sık bölünüyor. İlk rüya safhası, yarım saat içinde rüya görmeye başlıyoruz.
- 01.00 Verim en alt düzeyde. Bu saatte çalışanlar hata yapabiliyor, dikkat azalıyor, çünkü vücut kendini uyumaya programlıyor.
- 02.00 Araba kullananlar dikkat: Görme zayıflıyor, tepkiler yavaşlıyor, kazalar bu saatte çok oluyor.
- 03.00 Bedenin de ruhun da en karanlık safhası. Melatonin hormonunun salgılanması tembel ve kararsız yapıyor. İntihar edenlerin sayısı fazlalaşıyor.
- 04.00 Stres hormonundan enerji kazanıyoruz. Enfarktüs krizleri saat 04.00 ile 06.00 arasında çok oluyor; çünkü kan basıncı oldukça yükselip, damarlar geriliyor. Doğum yapma olasılığının en yüksek saati.

05.00 Stres hormonu bizi faaliyete geçiriyor ve gündüz değerinin tam 6 katına çıkıyor. Vücudumuz harekete geçiyor kaybolan enerji yeniden geri geliyor. Gelsin, yeni bir gün başlıyor.



Prof.Dr.Bingür SÖNMEZ'in
1914 – 1915 SARIKAMIŞ MEYDAN MUHAREBESİ
Sunusunu saat 16.00 da
Tayfur SANLIMAN'ın
SARIKAMIŞ BİR DESTANDIR
Konulu Resim Sergisinin Açılışını saat 17.00 de
Onurlandırmanızdan Kıvanç Duyacağız
01.Aralık.2009 Salı
DEVECİ HAN KONFERANS ve SERGİ SALONU
Sergi 01 – 13 Aralık tarihleri arasında açıktır

EDİRNE ROTARY KULÜBÜ BAŞKANI
Cengiz BENAKMAN

Cinsellik düşmanı yiyecekler

İnternet üzerinde kısa bir arama sonucu yüzlerce afrodisyak listesi bulunabiliyor. Peki ya karşı listeler? İşte cinsel isteği azaltan ya da diğer adıyla anafrodisyak 11 yiyecek:

1. Mısır gevreği

John Harvey Kellog, belki de en çok bilinen cinsel dürtüyü azaltan yiyeceğin mucidi. Ona göre seks ve mastürbasyon, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkların kaynağıydı ve bu yüzden bu dürtülerin bastırılması gerekiyordu. Harvey Kellog da şekeriz ve etsiz bir sabah kahvaltısının cinsel isteği azaltıcı etkisi olacağını düşünerek mısır gevreğini icat etti.

2. Cin tonik

Toniğe tadını veren 'kinin' maddesinin, testosteron hormonunu düşürücü etkisi olduğu bilinmekte. Diğer taraftan alkolün fazla tüketiminin cinsel yaşama etkisi ise başka bir gerçek. İşte bu iki maddenin bir araya gelmesi, libidonuzun baş düşmanı cin toniği ortaya çıkarmakta.

3. Soya fasulyesi

Doğulu rahipler soyayı oldukça çok tüketirlerdi çünkü soya fasulyesinin cinsel dürtüleri azaltacağına inanırlardı. Bir başka bilinmesi faydalı olacak bilgiyse, en büyük soya fasulye üreticisi firmanın yine John Harvey Kellog tarafından kurulmuş olması.

4. Güherçile

Güherçile, potasyum nitratın halk arasında bilinen ismi ve barut yapımında en fazla kullanılan madde. Potasyum nitratın kas gevşetici ve saldırganlığı azaltıcı bir özelliği bulunması çoğu insanın onu anafrodisyak bir madde olarak bilmesine sebep oluyor.

5. Nane

Çok fazla nane tüketimi libidonuz için kötü olabilir. Mentol içeren nane testosteron oranının azalmasına ya da bilindiği gibi vücudun soğumasına sebep oluyor.

6. Kışniş

Doğulu din adamları cinsel dürtüleri yatıştırdığı inancıyla bol bol kışniş yerlerdi. Kışnişin tam aksi yönde etkileri olduğu da iddia ediliyor. Ama siz yine de çok fazla tüketmemeye özen gösterin.

7. Mısır unu krakeri (Graham cracker)

1820'lerde yaşayan Papaz Sylvester Graham kendince herkesin sekse neden bu kadar düşkün olduğunu sorguladı. Bu soruya bulduğu cevap da 'et tüketimi' oldu. Graham insanların et yemelerini azaltmak için böyle bir bisküvi üretmeye başladı.

8. Bamyası

Bamyası sakinleştirici özelliği sebebiyle ruh haliniz için faydalı olabilir ama fiziksel etkileri için aynı şeyi söyleyemeyiz. Cinselliğinizi düşünüyorsanız bamyadan uzun durun.

9. Meyan kökü

Az miktarda tüketildiğinde bir yan etkisi görülmesi de çok miktarda yenilen kara meyan kökü libidonuzun düşmesine neden olabilir. Neyse ki tadı hoş olmadığından fazla miktarda tüketmeniz pek mümkün değil.

10. Ton balığı

Bilimsel bir gerekçesi olmasa da ton balığının cinsel isteksizliğe neden olduğu düşünülüyor. Bunun nedeniye tatsız-tutsuz olması ve kokusunun bizi cezbetmemesi olabilir.

11. Tahıl gevreği (Granola)

1863 yılında James Caleb Jackson Amerika'daki ilk soğuk tahıl gevreğini üretti ve buna 'Granola' ismini verdi. Bu gıdanın cinsel dürtüleri azaltacağına inanıyordu. Fakat cinselliği öldürdüğüne dair kesin bir kanıt yoktur. Çok tüketilen tahıl gevreği, ismi Granola'ya değiştirildikten sonra Kellog tarafından pazarlandı

TANRI NEREDE?

Bir Tibet manastırında üstatları ile birlikte yaşayan bir grup keşiş ile ilgili eski bir hikaye vardır. Onların yaşamları disiplinli ve adanmış idi ve içinde yaşadıkları atmosfer uyumlu ve huzurlu idi. Uzak köylerden gelen insanlar böyle sevgiyle dolu spiritüel bir ortamın sıcaklığının tadını çıkarmak için manastıra akın ediyorlardı.

Sonra bir gün üstat dünyasal formunu terk etti. Önce, keşişler geçmişte yaptıkları gibi devam ettiler, ama bir süre sonra, günlük rutin özellikleri olan disiplin ve adanmada gevşemeler başladı.. Her gün kapıya gelen köylülerin sayısı azalmaya başladı ve yavaş yavaş manastır bir bakımsızlık haline düştü.

Kısa süre sonra keşişler aralarında tartışmaya, çekişmeye başladılar, bazıları parmaklarını uzatarak başkalarını suçladı, bazıları da suçluluk ile doldu. Manastır duvarlarındaki enerji düşmanlık ile çatırdadı. Sonunda, kıdemli keşiş artık buna dayanamaz oldu. İki günlük yürüyüş mesafesinde bir münzevi olarak yaşayan spiritüel bir üstat olduğunu duyan keşiş onu aramak için zaman kaybetmeden yola koyuldu. Ormandaki inziva yerinde üstadı bulunca, ona manastırın düştüğü üzücü durumu anlattı ve tavsiye istedi.

Üstat gülümsedi. "Aranızda yaşayan, Tanrı'nın Enkarnasyonu olan biri var. Etrafındakiler tarafından saygı görmediği için, kendisini göstermeyecek ve manastır bakımsızlık içinde kalacak." Bu sözleri söyledikten sonra üstat sessiz kaldı ve başka bir şey söylemedi. Manastıra dönüş yolu boyunca, keşiş kardeşlerinden hangisinin Enkarne olan olabileceğini merak etti.

"Belki o, yemeklerimizi yapan Jasper kardeşdir" dedi yüksek sesle. Ama bir saniye sonra, "Hayır, o olamaz. O pasaklı ve aksi ve yaptığı yemeklerin tadı yok" diye düşündü.

Sonra, "Belki bahçıvanımız, Timor kardeşdir" diye düşündü. Bu düşünce de çok çabuk inkar edildi. "Şüphesiz" dedi yüksek sesle. "Tanrı tembel değil ve Timor kardeşin yaptığı gibi asla yabancı otların marulları yok etmesine izin vermezdi."

Sonunda, kardeşlerinin hepsini ve her birini kusurlar bulup azlederek, kıdemli keşiş hiç kimsenin kalmadığını fark etti. Üstadın söylediği gibi keşişlerden biri olması gerektiğini bilerek, yeni bir fikir ortaya çıkmadan önce buna biraz daha üzüldü. "Bu Kutsal Olan, kendisini gizlemek için kusurlu görünmeyi seçmiş olabilir mi?" diye düşündü. "Tabi ki, olabilir! Böyle olmalıydı!"

Manastıra ulaşınca, üstadın söylediklerini hemen kardeşlerine anlattı ve hepsi de İlahi Olanın aralarında yaşadığını öğrenince şaşkına döndüler.

Her biri, Enkarne Olan Tanrı'nın kendisi olmadığını bildiği için, her biri de kardeşlerini dikkatle incelemeye başladı, hepsi aralarından kimin Kutsal Olan olduğunu belirlemeye çalıştı. Ama hepsi de diğerlerinin hatalarını ve başarısızlıklarını görebiliyordu. Eğer Tanrı aralarında ise, kendisini çok iyi gizliyordu. Enkarne Olan'ı bunlar arasında bulmak zor olacaktı.

Birçok tartışmalardan sonra, sonunda birbirlerine karşı nazik ve sevgi dolu olmak için çaba göstermeye karar verdiler, birbirlerine Enkarne Olan'a karşı doğal olarak gösterecekleri saygı ve onur ile davranacaklardı. Eğer Tanrı gizli kalmakta ısrar ederse, o zaman her bir keşişe, o sanki Kutsal Olanmış gibi davranmaktan başka seçenekleri yoktu.

Her biri diğerlerinde Tanrı'yı görmeye o kadar yoğunlaşmıştı ki, bir süre sonra kalpleri birbirlerine karşı sevgiyle doldu, onları bağlayan negatifliğin zincirleri kopup gitti. Zaman geçtikçe, Tanrı'yı sadece birbirlerinde değil, herkeste ve her şeyde görmeye başladılar. Günler Onun Kutsal Varlığı ile sevinç içinde, keyifli geçti. Manastır bu sevinci bir deniz feneri gibi yaydı ve kısa süre içinde köylüler geri döndüler, oradaki sevgi ve sadakatin dokunuşunu arayarak daha önceki gibi kapılardan dalga dalga aktılar.

Bir süre sonra kıdemli keşiş, verdiği sır için teşekkür etmek üzere üstada bir ziyaret daha yapmaya karar verdi. "Enkarne Olan'ın kimliğini keşfettiniz mi?" diye sordu üstat.

"Evet" diye yanıtladı kıdemli keşiş. "Onun hepimizin içinde olduğunu bulduk."

Üstat gülümsedi.

Mehmet SAVAS'ın katkısı ile

Adam, Madrid'in en şık lokantalarından birine oturmuş yemek yiyecek, münüyü inceliyor. Tam bu esnada, yandaki masalardan birine muhteşem bir yemek gelmiş. Böyle çeşit çeşit garnitürün içine oturtulmuş, nefis bir sosla bezenmiş iki koskoca lop et parçası, mis gibi de kokuyor...

Garsonu çağırılmış adam, "Gözüm kaldı şu beyin yediğinde, bir porsiyon da bana getirin lütfen!.." demiş.

- Ahhh, diye cevap vermiş İspanyol garson, görüyorum ki Senor Madridli değil. Bu lokantamızın dünya çapında bir spesyalitesidir. Ancak haftalarca önceden sipariş vermek gerekir...

- Yapmayın ya! Peki nedir bu ayıptır sorması?

- Bu, Senor, boğa yumurtasıdır. Hemen karşımız arena biliyorsunuz, boğa güreşinde öldürülen boğanın yumurtalarıdır bu! Ama haklısınız, nefis bir yemektir...

- Tamam tamam, demiş müşteri, önümüzdeki ay iş icabı tekrar Madrid'e geleceğim. Şimdiden yerimi ayırtın ve "boğa yumurtası" spesyaliteniz için bana bir rezervasyon yapın!

Burnunda o nefis koku, bir ayı zor geçirmiş adam. Koşa koşa Madrid'in merkezindeki o meşhur lokantaya atmış kendini akşam, garsona kim olduğunu hatırlatmış, peçeteyi yakasına sıkıştırmış, başlamış beklemeye... Beş dakika, on dakika... Önce yine o mis gibi koku, derken garson elinde kocaman tabakla gelmiş, yine nefis garnitür, mis gibi bir sos ve ortada...iki küçük lop et parçası.

- Bu ne, diye isyan etmiş adam. O müşteriye getirdiğiniz tabakta koskoca iki et parçası vardı.

- Ahh Senor, demiş garson, Madridli olmadığınız nasıl da belli... Bu bir kısmet meselesi, bu sefer maalesef boğa kazandı!

R. TÜRKSOY'un katkısı ile