



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2009 - 2010

Kenny JOHN (UR Bşk.)

Nuri ÖZGÜR (2420.Böl.Guv.)

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

Tarih: 29.12.2009

Toplantı No: 1621

Bülten No: 1249

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

2009 yılının son toplantısını eşlerimizle beraber Rotary Evinde yeni yılı karşılama eğlencesi olarak yaptık.Oldukça neşeli geçen gece geç saatlere kadar sürdü.

09 ocak 2010 Cumartesi günü,Fenerbahçe Faruk ILGAZ tesislerinde bölgemiz kulüp başkanları altı ay içerisinde yaptıkları faaliyetleri sunacaktır.Bende eşim Mine Hanımla orada olacağım.

GD Başkanlarımızdan Faruk ETKER ve üyemiz Tarık ETKER 1916 doğumlu,İstanbul'da oturan Amcalarını kaybetti.ETKER Ailesine sabır ve başsağlığı diliyoruz.

Son toplantımız öncesinde olağan Genel Kurulumuzu yaptık.2010 – 2011 dönemi başkanımızı tekrar oylayarak Serhad CEYLAN' ı seçtik.Bu dönem içinde Sekreterliği ve Gelecek Dönem Başkanlığını Muzaffer MEMİŞ,Saymanlığı Kaya ZEYBEKOĞLU ve yönetim Kurulu Üyeliğini Ümit MIHLAYANLAR yapacak.Ve yine aynı yönetim kurulunda Geçmiş Dönem Başkanlığını Cengiz BENAKMAN yapacak.Hepsine şimdiden kolay gelsin diyoruz.

2011 – 2012 Dönem Başkanlığına seçilen Muzaffer MEMİŞ dostumu tekrar kutluyor,başarılar diliyorum.

Aralık ayı içinde gideceğimiz Bulgaristan Bansko Kayak merkezine katılım için lütfen 5 Ocak Salı gününe kadar herkese dağıttığımız program çerçevesinde istenenleri bize ulaştırırsa çalışmalarımızı aksatmadan yürütebileceğiz.

İyi günler dileklerle.

Cengiz Benakman

İtalya'da "uzun evliliğin sırrı" konulu seminerde konuşan 50 yıllık evli Guiseppe Emilio diyor ki:

- Eşime hep iyi davrandım, memnun ettim, en önemlisi 25. yıldönümümüzde onu Amerika'ya götürdüm.

Sormuşlar:

- Peki 50. yıldönümünde eşin için ne yapacaksın?

- Gidip onu geri getireceğim

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :

Sedat ÖNENGÜT

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ :

Ahmet DEVECİ – Akın TİRYAKİOĞLU – Ali ES – Demirkan ÇAĞLAYAN – Hasan ALTUNTAŞ – Kaya ZEYBEKOĞLU – Kemal KARAKUŞ

DEVAM DURUMU :

84.00

MUTLU GÜNLERİMİZ :

01 OCAK : Esmâ MIHLAYANLAR

Doğum Günü

01.OCAK : Munise EREN

Doğum Günü

02 OCAK : Beyhan AÇIKGÖZ

Doğum Günü

05 OCAK : Meliha-Recayi ARAN

Evlilik Yıldönümü

KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız **05.Ocak Salı Saat 20.00 de** Rotary Evinde yapılacaktır.

Başkan : Cengiz BENAKMAN

Bşk. Yard.-Sekreter : Serhad CEYLAN

Sayman : Recayi ARAN

Üye : Tarık ETKER

Geç.D.B.: Akın TİRYAKİOĞLU

Bülten irtibat : Faruk ETKER

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

İADE ADRESİ: Faruk ETKER Cilingirler Caddesi No: 10

22100

EDİRNE

Tazesi mideye oturur' diyerek bayat ekmek tüketenler dikkat!

Bayat ekmekteki aflatoksin, mide, bağırsak ve karaciğer kanserine yol açıyor. 2006'da 'en fazla ekmek tüketen ülke' olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na giren Türkiye'de kişi başı yıllık ekmek tüketimi tam 200 kilogram. Türk insanının vazgeçilmezi olan taze ekmek aslında sağlığımızın düşmanı. Ülkemizde taze ekmeğin mideye oturacağı düşüncesi ile bayat ekmek kullanımının çok yaygın olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Elif Güveloğlu, "Bu çok yanlış bir davranış. Çünkü bayat ekmek aflatoksin kaynağıdır. Aflatoksin de, kansere neden olduğu kanıtlanmış maddelerden biri" dedi. Aflatoksinin mide, bağırsak ve karaciğer kanseri oluşumunu tetiklediğine dair binlerce araştırma olduğunu belirten Güveloğlu, küflü gıdalar konusunda şu uyarılarda bulundu:

'Her dilime tek tek bakılmalı'

"Paket içindeki dilimlenmiş ekmekleri kullanırken, dilim aralarını çok iyi kontrol etmek, hatta koklamak gerekiyor, en ufak bir küf kokusu alınır, görüntüde bir şey olmasa bile o ekmeği tüketmemek gerekiyor. Paket ekmeklerin son kullanma tarihine değil, üretim tarihine bakmak ve üretim tarihinden sonra en fazla 3 gün içinde buzdolabında saklayıp tüketmek lazım."

'Küfü sıyırıp yemeyin'

Diğer önemli aflatoksin kaynaklarının da, mısır unu başta olmak üzere iyi saklanmamış tahıllar ve üzerinde beyaz tabaka birikmiş salça, turşu, şalgam türü mayalı yiyecek-içecekler olduğunu kaydeden Güveloğlu, "Üzeri küflü gıdanın küfünü sıyırıp altını kullanmak çok yanlış. Çünkü bu mikroorganizma gıdanın derinliklerine ulaşıyor. Yani üzeri küflenmiş salçayı, tamamen atmalıyız" diye konuştu.

Katkı maddeleri migren nedeni

Bir tarafta buğday krizi olacağı, diğer tarafta una zararlı katkı maddeleri katıldığı tartışmaları sürüp giderken, Dr. Elif Güveloğlu, ekmekte kullanılan katkı maddelerinin önemli hastalıklara yol açtığını söyledi. Dr. Güveloğlu, katkı maddelerini migrenden alerjiye, hatta kansere kadar birçok rahatsızlığın nedeni olarak gösteriyor. Birleşmiş Milletler'in açıklamasına göre de, önümüzdeki 5 yılda dünyada 'buğday krizi' bekleniyor.

'Kepekli ekmeğin namusu bozuldu'

Katkı maddelerinin yanı sıra ekmek üretiminde hileler de yapıldığını belirten Dr. Elif Güveloğlu, "Günümüzde ekmeklerin namusu bozuldu. 'Kepekli' diye ekmeklere boya katıyorlar" dedi. Dr. Güveloğlu, gerçek kepekli ekmek bulmanın zorlaştığını ifade etti. Uzmanlar, kepekli ekmeğin çok daha sağlıklı olduğunu, beyaz ekmekte vitamin ve mineral kaybı yaşandığını vurguluyor. Öte yandan Halk Ekmek yetkilileri, ekmek tüketiminde şu noktaların altını çiziyor:

- * Tam buğday unundan yapılmış ekmeği öneriyoruz. Tam buğday ununda kepek oranı yüzde 13'tür. İlave değil, buğdayla öğütüldüğü için kepekli undan daha faydalıdır.
- * Kepekli ekmekte beyaz una yüzde 25 oranında kepek ilave ediliyor, ama tam buğday unundaki besleyici değerleri yakalayamıyor.
- * Sıralama yapacak olursak; öncelikle tam buğday ekmeğini tavsiye ediyoruz. Bulunamazsa kepekli ekmeği, kepekli ekmek yoksa son olarak beyaz ekmeği öneriyoruz.

Hepsinin yararı başka

- * **Mısır ekmeği:** Çölyak hastalığında tüketilecek tek ekmektir. Kişi hastalık sebebiyle buğday, arpa ve çavdar unlarından yapılan hiçbir ürünü yiyemez.
- * **Kepek ekmeği:** Dış kepeği ayrılmış, ancak embriyo ve iç kepeği ayrılmamış undan elde edilen mayalı ekmek önemli bir B1 vitamini kaynağı. Çok kahve içenler, düşük kalorili diyet yapanlar, diyabet, kabızlık, spastik kolon hastaları ve doğum kontrol hapı kullananlar tercih etmeli.

* **Çavdar ekmeği:** Düşük tansiyon ve kalsiyum eksikliği olanlar bolca kullanmalı. Sporcular da çavdar ekmeği tüketmeli.

Vitaminlerin ancak % 10'u var

* **Ambalajlı ekmeğin üreticileri neden zenginleştirilmiş ekmeğin üretimi yapıyor?**

Gıda Güvenliği Derneği (GGD): Türkiye'de insanlar besin ihtiyaçlarının yarısını ekmeğinden, genellikle de beyaz ekmeğinden karşılıyor. Beyaz ekmeğelerde ise vitaminlerin yalnızca yüzde 10'u bulunuyor. Bu duruma ekmeğe vitamin ve mineral takviyesi yapılarak çözüm geliştiriliyor.

* **Ekmeğin şekeri hastalığı yapar mı?**

GGD: Hayır. Aksine kepek ekmeğini diyabet, kabızlık, spastik kolon hastalıkları ve doğum kontrol hapı kullananlar özellikle tercih etmeli.

* **Ekmeğin hangi katkı maddeleri kullanılıyor?**

GGD: Enzimler (alfa amilaz enzimi), C vitamini (Askorbik asit), şekerler (sakkaroz, maltoz, fruktoz, glukoz), emülgatörler.

'Beyazlık iyi değil

Un değirmenden geçtikten sonra 1 ay kadar dinlenmeye bırakılırsa, kendiliğinden beyazlar, ilave beyazlatıcıya gerek kalmadan doğal haliyle olgunlaşır. Sonuçta pamuk beyazlığında olmasa da, ekmeğın istediği beyazlıkta olur. Bu yüzden dışarıdan beyazlatıcıya gerek yoktur. Dinlenmiş unun su kaldırma oranı artar ve biraz beyazlar. Un esmerleştikçe vitamin ve mineral değeri artar, beyazlaştıkça da zayıflar. Beyaz unun avantajı kolay ve kabarmış ekmeğin yapmaktır.

Tüketim azalıyor

Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) tarım ve hayvancılıkta 10 yılda yaşanan üretim ve tüketim dengesini içeren kapsamlı bir rapor yayınladı. Rapora göre; Türk halkı 1996-2006 yılları arasındaki 10 yıllık dönemde ekmeğin ve buğday tüketimini azalttı. Buğday tüketimi 10 yılda 21.3 kilo birden düşerek 2005 yılında 168 kiloya geriledi.

Ardan FENERCİ'nin katkısı ile

0000000000000000000000000000000000

Şant Manukyan

Bu dört fıkra kahramanının aynı sorundan muzdarip olduğunu biliyoruz. Aşırı borçlu oldukları için notları düşürülüyor veya erteleme talep ediyorlar. Kahramanlardan ikisi, Yunan ve İspanyol, geçmişte bir şekilde bara üye kaydedilmiş. Bu nedenle dışarı atılmaları söz konusu değil. Ancak barın gerçek sahipleri olan Alman ve Fransız bu durumdan hiç memnun da değil. Hem barın prestijini (Euro) düşürüyor hemde bu işin sonunda mutlaka kendi ceplerinden bu üyelerin aidatlarını ödemek zorunda kalacakları anlaşılıyor. Barın masanın altına gizlenmiş başka üyeler de var. Bunlardan İrlandalı olan "canımı mı alacaksınız" diyerek durumunu açık etmiş. İtalyan ve Avusturyalı olan ise belki atlatırım diyerek şimdilik ses çıkartmamayı tercih ediyor. Arap ise diğerlerine nispet olsun diye yeni açtığı ve içini dayayıp döşediği bara müşteri gelmeyince alacaklılara ödemeyi yapamıyor. Barın büyüklüğü ile müşteri potansiyeli uyumsuz. Bar çok güzel ancak kullanışlı değil. Bu nedenle benzin istasyonu sahibi amcasından borç istiyor. Meksikalı ise bara zaten davetli değil. Hem aşırı borçlu hemde aşağı mahalleden olduğu için üye olması zaten olanaksız. Bu arada İngiliz ve Amerikalı zabıta olarak tüm barlara giriş çıkış serbestisine sahip. Ama herkes her ikisinin de aslında Yunanlı gibi, Arap gibi, Meksikalı gibi aşırı borçlu olduğunu biliyor. Yüzüne söyleseler, ratinglerini düşürseler yumruk yeme ihtimalleri yüksek olduğundan ses çıkartmıyorlar. Ama gün gelecek borç para vermekten vaz geçecekler. Veya borç para vermek için çok yüksek faizler talep edecekler. O zaman da kavga çıkacak. Yarın mı çıkar iki sene sonra mı söylemek zor. Ancak biliyoruz ki biz kavgaya karışmasak bile bir iki yumruk yememiz veya kafamızda bir şişe parçalanması kaçınılmaz. Bu nedenle Bar kapısında içeride ne oluyor diye zıplayıp durmak yerine kavga çıktığında sağlam durabileceğimiz bir mekan aramamızda fayda var.

Yeni yılınızı kutlerim !
Yeni iliniz mübarek olsun !
Teze iliniz mübarek !
Teze yılınızı gutlayaarin !
Yengi iliyiz mübarak olsun !
Yengi yılıngız mübarek bolsun !
Yengi yılıngızga mübarek bolsun !
Cangı cilingız kuttu bolsun !
Canga cilingız kuttı bolsın !
Canga cilingız kuttı bolsın !
Cana cılınız ben !
Sezne yanga yıl belen tebrik item !
Yanı iliniz kairli olsun !
Ceni cılınız kutlu bolsun ' !
Hezze yangı yıl menen kotlayım !
Cangı cılığıznı algışlayma !
Yana yılınız men !
Yangı yılıngız kutlu bolsun !
Sizni yanlı yıl bıla kutleymin !

Gagavuz
Azeri
Azeri- Bakü dışı
Türkmen
Kuzey Irak
Özbek
Yeni Uygur
Kırgız
Kazak
Karakalpak
Kazak
Tatar
Tatar * Kırım
Tatar * Moldova
Başkurt
Karaçay * Malkar
Nogay
Kamuk
Karay * Karaim

Yeni Yılınız Kutlu Olsun. Sevgilerimle

Aylin GÖRKEY' in katkısı ile

ÇOK İLİNİĞÇ

Bir ignliiz üvnsertsinede ypalın arşatramya gröe,
kleimleirn hrfalreiinn hnagi sırdaa yzalıdkılraı ömneli dğeliimş.
Öenlmi oaln brinci ve snonucnu hrfain yrenide omısaımyış.
Ardakai hfralerin sırsalı kriaşık oslada ouknyourumş.
Çnükü kleimlrei hraf hraf dğeil btüün oalark oykuorumuşz.

Bakın nasıl da düzgün okudunuz, ilginç değil mi?

Sedat ÖNENGÜT'ün İsveç'ten katkısı ile

Alfred Rüstem



Milli mücadelede Mustafa Kemal'in yanında yer alan Polonya kökenli devlet adamı. 1914te Osmanlı İmparatorluğunun Washington büyükelçiliğine atanan Alfred Rüstem Bey, Amerikan Kongresine gelen Ermeni meselesiyle mücadele eden ilk diplomatımız oldu. Ancak onun yöntemleri farklıydı; ABD'nin Filipinlerdeki katliamlarını ve o tarihlerde zencilere karşı geçerli olan apartheid kurallarını çok sert bir şekilde eleştirmiş, Başkan Wilson'u zor duruma düşürmüştü. Amerika'da 'istenmeyen adam" ilan edilen Alfred Rüstem Bey, Sivas Kongresine katıldı ve ilk mecliste Ankara milletvekili olarak yer aldı.