



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2009 - 2010

Kenny JOHN (UR Bşk.)

Nuri ÖZGÜR (2420.Böl.Guv.)

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

Tarih: 16.02.2010

Toplantı No: 1627

Bülten No: 1255

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

Ne yazık ki Edirne'miz 2006 yılında yaşadığı sel felaketinin aynısını beklide daha büyüğünüm şu günlerde yaşıyor. Meriç, Tunca ve arda nehirleri etrafındaki köyler ve Karaağaç semtinde oturanlar zor günler geçiriyorlar. Bu felaketteki çalışmalarda kulübümüzü Gelecek Dönem Başkanımız ve dönem sekreterimiz Serhat CEYLAN başarıyla temsil ediyor. **EDAK** (Edirne Arama Kurtarma) yönetim kurulu üyesi olarak gece gündüz sular içinde yardım bekleyenlere yardım elini uzatıyor. Fakat aksilikler de devam ediyor. Zodyak botları ve Motoru devre dışı kaldı. Bu konuda Governörümüzden yardım talebinde bulunduk. Gerekli alanın gösterileceğinden eminiz. Su baskını ile alakalı fotoğrafları www.edirnerotary.com sitemizdeki bültenimizde görebilirsiniz. Ayrıca internette gönderdiğimiz bültenlerimizde de bu resimleri görebilirsiniz. 15.000 dekarlık bir alanın su altında olduğu bölgemiz halkına geçmiş olsun dileklerimiz iletiyoruz. Kulübümüz kurucu üyesi Yasef ROMANO dostumuz önümüzdeki bir hafta boyunca yine bazı tetkikler yapılacağından hastahane kalacak dostumuza acil şifalar diliyoruz. Perşembe günü yapılacak kolonoskopi neticelerinin iyi çıkmasını ümit ediyoruz. Erdinç OVATMAN dostumuzdan bir kokteyl daveti aldık. Kurucusu ve sahibi olduğu Edirne Başkent Gazetesinin 3. kuruluş yıldönümünü 19. Şubat Cuma günü saat 14.00 te Kızanlık İş merkezi 1. katta kutlayacak. Tüm üyelerimizi bu kutlamaya davet ediyor. 11-18 Nisan 2010 tarihleri arasında Sicilya'nın Ragusa kentinde yapılacak Mediterranean RYLA seminerine son başvuru tarihi 22 şubattır. Ulaşım masrafının 2420. bölge tarafından karşılanacağı RYLA seminerine aday gösterebilirsiniz. Gayrettepe. Fatih ve Bayrampaşa RK. lerinin organize ettiği tiyatro etkinliği 27 şubat Cumartesi saat 21.00 de Profilo iş merkezinde " ÇILGIN RUH " adlı komedi ile gerçekleşecektir. Biletler için 0533 233 85 79 nolu telefondan Neşe AKYÜZ e ulaşabilirsiniz. Küçükçekmece Rotary Kulübü 10.000 İlköğretim bir ve ikinci sınıf öğrencilerini kapsayan bir sağlık taraması projesini başlattı. Kolay gelsin diyoruz. Göksu Rotary Kulübünün davetini aynen sunuyorum.

9. MESLEK HİZMETLERİ ONUR ÖDÜLLERİ TÖRENİ

Göksu Rotary Kulübü'nün 2009-2010 dönemi 9. Meslek Hizmetleri Onur Ödülleri'nin bu yılki sahipleri, mesleğinde 40 yılı ve üzerini icra etmiş TÜRK POP MÜZİĞİ sanatçıları olacaktır.

18 Mart 2010 Perşembe günü, Moda Deniz Kulübünde yapılacak bir tören ile aşağıda isimleri sayılan ve Türk Pop Müziğine büyük emeği geçmiş sanatçılarımız onurlandırılacaktır. (Kıyafet, Smokin/koyu renk elbise) Kulüplerimizin ve dostlarımızın katılımlarını bekliyoruz.

Meslek Onur Ödülü takdim edilecek sanatçılarımız:

AJDA PEKKAN, ALİ KOCATEPE, ALİ RIZA BİNBOĞA, BAHA BODUROĞLU, EROL EVGİN, ERKİN KORAY, ESİN AFŞAR, FERDİ ÖZBEĞEN, FUAT GÜNER, FUSUN ÖNAL, İSTANBUL GELİŞİM, HURŞİT YENİGÜN, HÜMEYRA, MAZHAR ALANSON, MODERN FOLK ÜÇLÜSÜ, MOĞOLLAR, NECO, NİLÜFER, NÜKHET DURU, ORHAN GENÇEBAY, ÖMÜR GÖKSEL, ÖZDEMİR ERDOĞAN, RIZA ŞİLAHLI PODA, SELÇUK ALAGÖZ, SUAVİ ve TİMUR SELÇUK

İyi günler Dileklerle..

Cengiz Benakman

<u>MİSAFİRİMİZ</u> :	Raşit GÜNAYDIN Selçuk ERCAN Fuat ERÇETİN Serhad CEYLAN – Şükrü CİRAVOĞLU	Mimarsinan R.K Gel.D.Bşk Ortopedi Uz.Dr. Avukat Mimarsinan R.K Gel.D.Bşk	Kulüp Misafiri. Muzaffer MEMİŞ Misafiri Kulüp Misafiri
<u>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</u> :	Ahmet DEVECİ - Demirkan ÇAĞLAYAN – Kaya ZEYBEKOĞLU – Mehmet EREN Tarık ETKER		
<u>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:</u>			
<u>DEVAM DURUMU</u> :	70.83		
<u>MUTLU GÜNLERİMİZ</u> :	20 ŞUBAT : Neşve YAYALAR CARRERAS 21 ŞUBAT : Tevfik Batuhan ÇAĞLAYAN 22 ŞUBAT : Halil ALTUĞ 26 ŞUBAT : Neslihan DEVECİ 27 ŞUBAT : Doruk BENAKMAN		Doğum Günü Doğum Günü Doğum Günü Doğum Günü Doğum Günü KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız: **23.Şubat.2010 Salı Saat 19.00 de Rotary Evinde.**

Başkan : Cengiz BENAKMAN	Bşk. Yard.-Sekreter : Serhad CEYLAN	Sayman : Recayi ARAN
Üye : Tarık ETKER	Geç.D.B.: Akın TIRYAKIOĞLU	
Bülten irtibat : Faruk ETKER	Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13	faruketker@mynet.com - www.edirnerotary.com

İADE ADRESİ: Faruk ETKER Çilingirler Caddesi No: 10

22100

EDİRNE

PROF DR .ERKAN TOPUZ

TARAFINDAN DİLE GETİRİLEN YAPILACAK VE YAPILMAYACAKLAR LİSTESİ :

1. Günde en az 6-7 saat karanlık odada uyumak gerekir.
2. Haftada en az 6 gün erken yat erken kalk
3. Elektronik araçlardan uzak dur kullanmadığınız zaman açık ve yanınızda tutmayınız.
4. Bilgisayarını açık tutma
5. Telefonda kısa konuş
6. Cep telefonu ile konuşman 30 saniyeyi geçmesin.
7. Şampuanlar ve duş jelleri kanserojen. Vücudunuzu sabunla temizleyin ve bol bol durulanın
8. Zaman zaman yalın ayak toprakta yürüyün
9. Giydiğinizin terliğin lastik- plastik olmamasına dikkat edin
10. G ece uyurken odadaki televizyonu bilgisayar vs fişten çekin veya ana düğmesinden kapatın
11. Cep telefonunuzu gece uyurken yattığınız odada bulundurmayın
12. Haftada 4 kez balık ye ve balık çorbası iç balığın kılıcı kanser önleyicidir. Mümkünse balığı kılıcı ile ye
13. Zerdeçal (köri) yi bol bol kullan salatalarına ek, çorbana köftene koy vs
14. Günde iki bardak domates suyu iç
15. Kepek ekmeği ve ekmeğin kabuğunu ye belediye ekmeği gençler için iyi
16. Tuz kullanmak istiyorsan kaya tuzu kullan
17. Zeytinyağı faydalı sabah kahvaltısında bir çorba kaşığı zeytinyağının içine kekik, nane, köri, koyup ye
18. Esmer pirinç tüket
19. Zeytin çok yararlı bol bol tüket
20. Yağsız peynir ve keçi peyniri ye
21. Haftada en çok iki kez kırmızı et ye
22. Çay önerisi-yeşil çay+böğürtlen+ısırgan+limon kabuğunu karıştır kaynat günde iki kupa iç dikkat bunu ilaç almayan insanlar içebilir
23. Eğer hiç bir ilaç içmiyorsanız veya ilaçtan 6 saat sonra bir su bardağı grefurt suyu için
24. Bitkisel otları alırken internette alışveriş yapmayın-tarım bakanlığı onayı olanları eczanelerden alın
25. Sentetik yastık yorgan kullanmayın pamuk yorgan yastık daha sağlıklı
26. Özellikle beyaz iç çamaşırlarınızı kaynatmadan giymeyin çünkü beyazlatıcı madde kanserojen bir maddedir
27. Mutfakta teflon bulundurmamaya cam-çelik-porselen kaplarda pişirin
28. Sentetik malzeme içeren halı kullanmayın
29. Ayakkabı ile evde dolaşmayın
30. Organik ürünler tüketin en azında sebze meyveyi mevsiminde tüketin
31. Fastfood kanserojendir
32. Acı biber kansere çareidir
33. Haftada en az bir köy yumurtası tüketin ve özellikle beyazını daha çok tüketin
34. Elma sirketi metabolizmayı hızlandırır günde bir tatlı kaşığı için(kadınlarda kemik erimesine sebep oluyor. Dikkat edin)
35. Her sabah aç karına bardak ılık su tük etin
36. Kuru erik, böğürtlen, çilek tüketin
37. Havuzlarda kullanılan klor kanserojendir eğer girerseniz de hemen duş alın
38. İçme suyu-İstanbul da şu anda belediyenin suyu içilebilir eğer satın alıyorsanız 3 ayda bir markasını değiştirin
39. Kızartma yemeyin haşlama buğulama yenmelidir
40. Mikro dalgada fazla ısıtma
41. Yanmış yiyecekler kanserojendir
42. Diş fırçalarken kuru fırçaya macunu koy fırçala sonra durula
43. Kuru temizleme kanserojendir
44. Domates organikse veya mevsiminde kanser önleyicidir
45. Elmayı kabuğu ile ye
46. Sebzeyi meyveyi önce elma sirkeli suda 20 dakika beklet sonra durula ye veya kullan
47. Brokoli, karnabahar, ıspanak, lahanaya, kırmızı turp, kara turp, havuç, maydanoz, rezene, tere tüket
48. En yeşil, en kırmızı, en sarı olan yiyecekleri ye
49. Yeşil çayı gündüz tüket
50. Kara üzüm, karadut, böğürtlen şurubu, ananas tüket
51. Çin üretimi hiç bir şey kullanma şu anda made in china yerine prc (people republic of china) yazıyorlar dikkatli ol.
52. Süt yerine ayran ve yoğurt tüket çünkü süte hayvanın gübreli yediği otların kalıntıları karışabiliyor
53. Fındık, fıstık, ceviz kabuklu al kır öyle günlük biraz tüket
54. Mevsiminde çekirdekli karpuz çok faydalı
55. Şaraba böcek ilacı karışıyor o nedenle kanserojen, bira kolon kanserini artırıyor, bunlar yerine kara üzüm ye
56. Meyve suyu yerine taze meyve tüket meyve suyu şişmanlatıyor
57. Hareketli hayatı tercih et
58. Oksijenli ortamda günde en az yarım saat 45 dakika yürü
59. Sigara içiyorsanız yüzde 85 veya 90 akciğer kanseri olacaksınız ve kalp krizi geçireceksiniz demektir. Sigarayı bırakınca vücut 10 yılda yenilenebilir. Hemen sigarayı bırakın. Bırakınca kırmızı olan ürünleri tüketin meyan kökü ve kara meşenin kabuğunu ezip toz olarak alın bu vücudun daha kolay temizlenmesini sağlar. 2015 yılında 9 milyon kişi akciğer kanseri oluyor. Yirmi saniyede bir kişi akciğer kanseri oluyor.
60. Akciğer kanseri belirtileri omuz ağrıları, yüksek ateş, öksürük ve kanlı balgamdan anlaşılır.
61. Stresten uzak durun kanseri tetikliyor: yoğa, meditasyon, namaz strese iyi geliyor
62. Tanrıya inan, doktora inan, aile sevgisine bağlılık göster ki stresin etkilerini men et
63. Üzüm çekirdeği ve keten tohumu günde bir tatlı kaşığı tüket
64. Günde bir su bardağı akşamları kefir tüket günde bir kez büyük apteste çıkılması gerekir eğer olmuyorsa ilerde kolon kanseri olma olasılığı yüksektir. Buna dikkat et
65. Menopozdaki kadınların vücudunda ödem olur bunu atmamak için kirazın sapı+mısır püskülü+mayonez sapı kökü+defne yaprağını 5 dakika sıcak suda beklet iç günde en çok iki kupa olarak bu biriken ödemi atıyor
66. Beyaz un beyaz şeker ve tuzdan uzak dur
67. Halsiz hissediyorsanız günde birer adet b ve c vitamini al
68. Kanser hastaları doktoruna danışmadan hiç bir bitkisel ot kullanmamalıdır. İlaç içiyorsa asla ot kullanmamalıdır.
69. Bütün petrol ürünleri kanserojen. Şeytanın dışkısı olarak adlandırılıyor. Kullandığınız her şeyin petrol ürününden yapıldığını sorgulayın

Diş macununu ıslatmayın

Türkiye, ağız-diş sağlığı konusunda sınıfta kalan ülkeler arasında ilk sıralarda...

Doğru bilinen yanlışlar ve önemsenmeyen detaylar ağız sağlığının bozulmasına neden oluyor. Yemeklerden hemen sonra dişleri fırçalamak besinlerdeki asitlerin ağızda dağılmasına neden olduğu için dişleri zayıflatıyor. Dişleri yemeklerden en AZ bir saat sonra fırçalamanın daha uygun olduğunu söyleyen Memorial Etiler Tıp Merkezi Diş Hastalıkları Bölümü'nden Dt. Hacer Esved Alireisoğlu, Türkiye'de ağız ve diş sağlığına yeterince önem verilmediğini söyledi ve bu konuda sık yapılan hataları şöyle sıraladı:

DIŞ MACUNUNU ISLATMAYIN

Diş macununun bilinenin aksine suyla ıslatılmaması gerekir. Islanan diş macunu etken maddesini kaybeder. Diş macunu leblebi tanesi büyüklüğünde kullanılmalıdır. Unutmayalım ki diş macunu sadece diş fırçalamayı kolaylaştırıcı bir ajandır.

"NE KADAR UZUN FIRÇALARSAM O KADAR İYİ" DİYE DÜŞÜNMEYİN

Diş temizliği hakkında bilinen yanlışlardan biri de dişleri uzun süre ve sert şekilde fırçalayarak daha çok bakteri öldürüldüğü inancıdır. Yapılan araştırmalar iki dakikayı aşan fırçalamanın daha çok bakteri öldürmediğini gösteriyor. Dişlerin günde en AZ bir kez iki dakika süreyle çok sert olmadan fırçalanması ve diş ipi kullanımıyla ideal bir diş temizliği sağlanabilir. Sigara, çay ve kahve tüketimi fazla olanlarda meydana gelen dil pası kokuya neden olabilir. Bu durumda dişler fırçalandıktan sonra dili de fırçalamak gerekir.

ARITICI GIDALAR TÜKETİN

Doğal diş fırçası olarak bilinen elmanın yanı sıra çiğ havuç, patlamış mısır ve kereviz özellikle yemek aralarında tüketildiğinde mekanik bir temizlik sağlayacaktır.

ELMA SİRKEİYLE GARGARA YAPIN

Sabahları elma sirkesiyle gargara yapın ve sonra dişlerinizi fırçalayın. Sirke, lekelerin yok olmasına, dişlerinizin beyazlamasına ve dişetlerindeki mikropların ölmesine yardım eder.

AĞIZ KOKUSU İÇİN KAHVE ÇEKİRDEĞİ ÇİĞNEYİN

Ağız kokusu gündelik yaşamda insanı sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir rahatsızlıktır. Kötü ağız kokusu, hem kişiyi etkiler hem de çoğu zaman mahçubiyete sebep olur. Ağız boşluğunda yaşayan bakterilerin artıkları olan sülfürlü bileşikler kötü kokuya yol açar. Kahve çekirdeği çiğnemek bu sülfür bileşenlerini ortadan kaldırır.

KEYİFLİ BİR KEŞİF "KAKAO"

Kakao çekirdeğindeki antibakteriyel içerik nedeniyle, çikolata dişlere zarar vermiyor. Şekerlemeler ise dişlerin baş düşmanı. Meyve sularındaki asit ise her türlü dişe zararlı. Aynı şekilde laktoz içeren süt de, diş çürüklerine yol açıyor.

YEMEĞİ PEYNİRLE SONLANDIRIN

Meyve suları, tatlılar, sert kıvamlı şekerler, karamel, muz gibi yiyecekler dişlerde çürük oluşturma riskini artırıyor. Tatlı yedikten sonra süt, ayran içmek ve peynir yemek, şekerin ve ortaya çıkan asidin zararlı etkilerini önler. Ph seviyesini kontrol ettiğinden dişler için koruyucu kalkan oluşturur.

Mehmet SAVAŞ'ın katkısı ile

ARABAYA BİNER BİNMEZ HEMEN KLİMAYI AÇMAYINIZ...

Arabınıza bindikten sonra lütfen camlarınızı açınız. Hemen klimayı açmayınız..Yapılan araştırmalara göre ,arabaların gösterge paneli , koltuğu, BENZEN yayan araba kokuları KANSER'e sebep olan bir zehirdir. Kanser sebebine ilave olarak ,kemikleriniz zehirlenir,kansızlığa ve lösemiye sebep olur.Kanser riskinin artması ayrıca hamile bayanlarda düşüğe de neden olabilir.

İç mekanlarda (kapalı ortamlarda) kabul edilebilir BENZEN seviyesi her 0,093 metrekarede 50 mg.dır. Pencereleri kapalı park etmiş bir arabanın içi 400-800 mg. BENZEN içermektedir. Fakat 15,5 derece üzerinde sıcaklıkta güneşin altında park edilen araçta BENZEN seviyesi 2000-4000 mg.ın üzerine çıkar. Bu da kabul edilebilir seviyenin 40 katıdır. Arabanın içine giren insanlar bu aşırı miktardaki zehirli çaresiz bir şekilde içlerine çekerler.

Arabanın içine girmeden önce camların açılması ve bu zehirli havanın dışarıya çıkmasına zaman verilmesi önemlidir..Benzen böbrek ve karaciğerimizi de etkileyen bir zehirdir ve bu zehirin vücuttan atılması çok zordur....

Sedat ÖNENGÜT'ün katkısı ile

Bill Gates, comdex bilgisayar fuarını gezdikten sonra şu açıklamayı yapar:

"Eğer Volkswagen firması son 25 yıl içinde bilgisayar sektörü kadar hızlı gelişmiş olsaydı bugün 500 dolara alacağımız arabalara 25 dolarlık benzin koyup dünya turu atmamız mümkün olacaktı." Volkswagen, Bill Gates'in bu sözleri üzerine, gazetelere şu ilanı verir:

"VW teknolojisi Microsoft teknolojisi gibi olsaydı otomobiller şöyle olurdu:

- 1- Her aldığınız arabada tek koltuk olur, diğer koltuklar için ekstra lisans parası ödemek zorunda kalırdınız.
- 2- Arabalarımız sadece bizim ürettiğimiz benzinle çalışırdı.
- 3- Ortada hiç bir neden yokken otomobiller günde en az iki kere stop ederdi.
- 4- Yol çizgileri her yeniden boyandığında yeni bir otomobil almak zorunda kalırdınız.
- 5- Otoyolda giderken birdenbire otomobilin bütün göstergeleri kilitlenir ve sizin bunu kabullenip arabayı bastan çalıştırmanız gerekirdi.
- 6- Bazen sağa dönüş gibi basit bir manevra, arabanın tamamen stop etmesine neden olur ve bu durumda motoru tekrar yüklemeniz gerekirdi.
- 7- Yağ, hararet ve akü ikaz ışıklarının hepsi ortadan kalkar ve tek bir "Genel Koruma Hatası" sinyali olurdu.
- 8- Yeni koltuklar herkesin ayn boy ve ağırlıkta olmasını gerektirirdi.
- 9- Bazen araba durup dururken kilitlenir ve aynı anda kapı kilidini açıp marşa basıp bir elle de anteni tutmadıkça blokaj çözülmezdi.(Ctrl+Alt+Delete)
- 10- VW her yeni model otomobili piyasaya çıkardığında müşterilerin araba kullanmayı bastan öğrenmeleri gerekirdi."
- 11- Kaza anında, hava yastıkları açılmadan evvel "Emin misiniz?" diye sorardı.

Sedat ÖNENGÜT'ün katkısı ile

MUTLULUK

İnsanoğlu mutluluğu hep hor kullanıyormuş. .. Hep şikayetçi hep bıkkınmış...

Birgün melekler mutluluğu saklamaya karar vermişler...

Saklayalım, zor bulsunlar...

Zor buldukları için belki kıymetini bilirler diyerek başlamışlar tartışmaya...

Sorun büyükmüş...

Mutluluğu saklamak kolay değilmiş çünkü...

Kimisi:

" Everest'in tepesine saklayalım" demiş, kimisi:

" Atlas Okyanusu'nun dibine" demiş.

Tac Mahal'in kubbesi, Mekke sokakları, İtalyan sofrası...

Bir hastanenin yenidoğan odası, dondurma külahı, şarap şişesi...

Sigara paketi, lale bahçesi...

Pek çok yer düşünmüşler ama hiçbiri yeterince zor gelmemiş...

Derken meleklerden biri:

" İÇLERİNE SAKLAYALIM " demiş... " Kimsenin aklına gelmez içine bakmak!!!!"

İşte o gün bugündür mutluluk insanın kendi içinde saklıymış...

Fuat ERÇETİN'in katkısı ile

Kuveyt' te kadın olmak?

Körfez Savaşı'ndan önceki yıllarda, Amerikalı bir bayan gazeteci, kadınlarla erkeklerin toplumdaki yeri hakkında bir yazı dizisi hazırlamak üzere Kuveyt'e gitmiş..

Gözlemleri sırasında ilk dikkatini çeken, kadınların kocalarının 5 adım gerisinden yürüdükleriymiş...

Yıllar sonra aynı gazeteci tekrar bir yazı dizisi için Kuveyt'e gittiğinde bu sefer bir de bakmış kadınlar önden gidiyor, kocaları 5 adım arkalarından geliyor...

Bu işe çok şaşırılmış, hemen bir kadına yaklaşıp sormuş:

Bu gördüğüm inanılmaz bir gelişme... peki ama bu değişikliğin nedeni nedir??"

Kuveytli kadın yanıt vermiş:

-- Mayınlar.....

İrfan ERETEN'in katkısı ile



