



1977

2010 - 2011

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 13.07.2010 **Toplantı No:** 1648 **Bülten No:** 1275 **Kuruluş:** Mart 1977 **Charter :** Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM;

Rotary Öğrenci Değişim Programı çerçevesinde Üç tane öğrenci kardeşimizi 13 Temmuz itibariyle Avustralya'ya yolcu ettik.Toplam 20 öğrencinin katıldığı bu programa Edirne'yi temsilen üç Lise Öğrencisi kardeşimizin katılması bizim için gurur verici.1 ay süreyle orada daha önce tespit edilen okullarda ve ailelerin yanında kalacaklar.Türkiye'ye güzel anılarla dönmelerini temenni ediyoruz.Kendilerinin Edirne'yi ve ülkemizi en iyi şekilde temsil edeceğinden şüphem yok.Atatürk Havalimanı'ndan yolcu etmek için Governörümüz Ahmet KARA'nın da katılması ayrı bir renk kattı.Bu dönemimizde şehrimizin değişik okullarından mümkün olduğunca fazla sayıda kardeşimizi yurt dışı öğrenci programlarına gönderme arzusundayız.Gençlik Komitesi Başkanım Sevgili Halil ALTUĞ daha şimdiden hazırlıklara başladı.Öğrenci kardeşlerimiz de Edirne Rotary Kulübü sayesinde hem yabancı dillerini geliştirmiş olacaklar hem de başka bir ülkenin aile hayatı içerisinde değişik bir kültürü tanımış olacaklar.Burada geçirecekleri günleri ömürlerinin sonuna kadar unutmayacaklar.İşte sevgili dostlarım Rotary böyle büyük bir Sivil Toplum Örgütü.Dünya'nın iki ayrı ucundaki insanları böyle güzel bir sebeple bir araya getirebiliyor.Sizler de Dünya'nın en büyük Sivil Toplum Örgütü olan Rotary'nin bir üyesi olmaktan gurur duymalısınız.

Kulübümüze yeni üyelerin katılımıyla ilgili olarak sizlerden üye tekliflerini bekliyoruz.Üyelik komitesi başkanım Cevat GÜLER de bu konuda sizlere yardımcı olacaktır.Bu konuda gerekli hassasiyeti göstermenizi bekliyorum.

Kulübümüzdeki sandalyelerimiz değişti bu konudaki katkılarından dolayı,Inner Wheel Kulübü geçmiş dönem başkanı Nilgün ÖNDER ile değerli üyelerine teşekkürlerimi sunuyorum.Bu dönemde de Sevgili Zehra BORAL ile birlikte güzel bir dönem geçireceklerini düşünüyorum.Edirne Rotary Kulübü olarak her konuda kendilerine yardımcı olmaya hazırız.

Güzel günler geçirmeniz dileğiyle....

Serhad CEYLAN

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :
AÇIKGÖZ – Muzaffer MEMİŞ

Akın TIRYAKIOĞLU – Ali ES – Halil ALTUĞ – İsmet

hava çeker. Amaç, mideden önce akciğerlerin de, şölenden nasibini almasını sağlamaktır. Alınacak ikinci yudumdan sonra arkaya yaslanarak kafa hafiften yukarı kaldırılır, bütün yudum çok yavaş ve kibarca yutulur. (Burası önemli) Yutar yutmaz da oturlan yerde, helezoni olarak yavaşça sallanılır. Bu hareketin ciddi amacı, rakının mide borusundan helezoni olarak inmesini sağlamak, yani yolunu uzatmaktır...

Çünkü Bektaşilere göre, rakının bedene en çok zevk verşi, gırtlaktan mideye inişi sırasındadır. Bu yol helezoni olarak uzamalıdır ki, demcinin zevki artsın.

Herkes bilirki: Develerin boynu çok uzundur...Bu nedenle yolda yürüyen Bektaşi, bir deve görünce kıskanmış ve;

"Vay anam bee..! Ne güzel rakı içer bu yahu!" demiştir.

Rakı'sız kalmamanız dileğiyle....

İNANILIR GİBİ DEĞİL

Havuç dilimi insan gözüne benzer. Bilimsel araştırmalar havucun gözlerin kan akışını ve işlevini iyileştirdiğini göstermiştir.

Domateste kalpte olduğu gibi dört odacık vardır ve kırmızı renklidir. Bütün araştırmalar domatesin kalp ve kan için faydalı olduğunu göstermiştir.

Üzüm salkımı kalp şeklindedir, her bir üzüm tanesi kan hücresi gibi görünmektedir ve araştırmalar üzümün ciddi kalp ve kan canlandırıcı bir gıda olduğunu göstermiştir.

Ceviz küçük bir beyin görünümündedir. Ve beyin fonksiyonlar için faydalıdır.

Fasulya böbrek görünümündedir ve böbrek fonksiyonlarını iyileştirir.

Sap kereviz, Çin lahanası ve Rhubarb (bizde yok) kemiklere benzer. Bu gıdalar kemikler için faydalıdır, sodyum oranları eşit ve %23 dür. Gıdanızda yeterli sodyum yok ise vücut kemiklerden çeker ve kemikler zayıflar. Bu gıdalar iskeletinize faydalıdır.

Patlıcan, avokado ve armut kadınların rahim ve serviks sağlığı ve fonksiyonlarını hedefler ve görünüşleri bu organlara benzerler. Araştırmalar kadınların haftada bir avokado yemeleri halinde hormonları dengelediğini, istenmeyen doğum sonrası kilolarını azalttığını ve serviks kanserini önlediğini göstermiştir.

İncir tohum doludur ve ağaçta ikili olarak asılarak büyür. İncir sperm sayısını ve hareketliliğini artırır ayrıca erkek kısırlığını önler.

Tatlı patatesin görünümü pankreasa benzer ve şeker hastalarının glisemik indeksini dengeler.

Zeytin yumurtalıkların sağlığına ve fonksiyonuna yardımcı olur.

Greyfurt, portakal ve diğer narenciye meyveleri kadın göğüsüne benzer ve bunların sağlığına ve lenfin hareketine yardımcı olur.

Soğan vücut hücreleri görünümündedir. Bütün vücut hücrelerinden atık maddelerin temizlenmesine yardım eder. Hatta gözlerin epitelyal katlarının yıkayan gözyaşlarına bile sebep olur.

Kenan KARAKUŞ'un katkısı ile

BEDENDE ASİT FAZLALIĞI

Stres ve dengesiz beslenme ile oluşan bu sorun selüloit eklem iltihabı, uykusuzluk, osteoporoz gibi hastalıklara neden olmaktadır. Yaşadığımız bu yüzyıl; kırmızı et tüketimi ayrıca beyaz un, şeker ürünlerinin her gün tüketilmesini destekleyerek ve de bunlara ek olarak sigara, alkol, kahve, enerji içecekleri, suni meyve suları gibi keyif vericilerinin de

kullanımı özendirilmektedir. Tüm bu kullanımlar insan organizmasını zorlamakta ve bedeni kirletmektedir. sonuçta çevre kirliliği ile karşı karşıya kalınmaktadır.

Bireyin kendisini iyi hissetmemesi, zihin karışıklığı, yaşamdan keyif alamamak üzerine bir çok suçlu aranır. Fakat bedende biriken asit fazlalığı düşünülmez.

Asit –baz metabolizmasında değişiklik varsa hastalık tehlikesi baş gösterir. Bir çok kronik hastalığın örneğin, egzama, selüloit, osteoporoz, eklem iltihabı, tırnaklarda, saçlarda, dişlerde, bozukluk, sinir ağrıları, uykusuzluk, mide-bağırsak ve böbrek hastalıkları oluşumunda asit fazlalığı büyük rol oynamaktadır. Asit baz dengesinin düzeltilmesi ile romatizma belirtilerde ve osteoporozda belirgin bir iyileşme görülebilmektedir.

Kişinin çok sağlıklı beslenip, buna rağmen aceleci, stresli yaşam sürdüğü için bedeninde asit fazlalığı oluşur. Stres tahminlerin ötesinde vücutta asit artışına yol açmaktadır. Kişinin örnek beslenme yapmasına rağmen asit düzeyini düşürmek, dengeli asit-baz metabolizmasını sağlamak için yeni bir stratejiyi yaşamına alması gerekir.

PH-BALANSI:

Hemen,hemen tüm biyolojik işlevler belirli pH ortamında gerçekleşir.PH skalası 1-14 arasında ölçümlenir. Bedende, asit-baz ölçümünde PH değeri asit skalasını gösterir ve denge asit ortamına kayarsa, organizmayı nötr yada bazik ortama gereksinimi olan bazı metabolizma işlevlerinde derhal reaksiyona zorlar. Vücut kendini dengelemek zorundadır. Asit fazlalığı, böbrekler, lenf sistemi ve deri yoluyla atılır.Ancak derideki asit ortamı sürekliliği,mantarlar,cilt döküntüleri,nedeni çoğu kez açıklanamayan

Cilt hastalıkları için ideal bir yer oluşturur.Vücut yaşamsal önemi olan kan PH değeri değişimini önlemek için tampon rezervlerini kullanır.Arteriyel kan (temiz kan) PH=7.4 dür.Bunun altına inerse aridoz oluşur.Bireyin birkaç saat yaşamasına izin verecek en düşük PH düzeyi (kanda) 6.8 en yüksek PH değeri ise 8 dir.Ani ve şiddetli asit ataklarında rezervler yetersiz kalır,hücre ve dokularda hasarlar oluşur.Kas enfarktüsü ve inme en büyük asit facialarıdır.Hayati tehlike oluşturacak organ hasarından kaçınmak için vücut kendi mineral deposunu kullanır.Bu depolar vücut fonksiyonu için önem sırasına göre ardı ardına boşalır. Öncelikle saç köklerindeki ve tırnaklarda bulunan depolar,daha sonra damarlardaki,dişlerdeki sonunda kemiklerdeki mineral depoları kullanılır.Sürekli mineral kaybı giderek artan bedensel çöküntüye neden olur Osteoporoz,astroz,damar sertliği organlardaki sürekli olan asit fazlalığının etkileri sonucunda ortaya çıkarlar.Bedendeki performans düşüklüğünü gidermek için başvuru kahve ve şekerli enerji içecekleri aslında asit fazlalığının oluşumundan sorumlu maddeler olup,tekrar,tekrar alınmaları ve sık,sık devam edilmesi ile var olan asit fazlalığı daha da çoğalarak kötü sonuçlar doğurur. Asit ortamını nötralize etmek için vücut tarafından sağlanan mineral maddelerle birleşmeye zorlanan asitler,asit tuz oluşumuna neden olur.Ancak bu tuzların erirgenliği düşük olduğundan vücuttan atılmaları oldukça zor olacaktır. Bunun üzerine doku ve organlarda birikmeye başlayacaklardır. Örneğin yağ dokusunda olan ve derinin portakal kabuğu görünümü aldığı birikim b,ç,mine selüloit adı verilir.Bu birikimler hücrelerin,dokuların fonksiyonunu bozar.Hormonların ve besin maddelerinin hücrelere ulaşmasını güçleştirir.Keza hücre atıklarında hücrelerden kan dolaşım sistemine geçişi kısıtlı olur. Sonuçta organların çalışması yavaşlar,enerji oluşumu kısıtlanır.Hücrelerin beslenmesindeki

zorluk onların daha çabuk yaşlanmasına neden olur.

ATIKLARDAN KURTULMA:

Atıkların çözülmesi için, metabolizmanın gereksinimi olan mineral maddelerin, kimyasal elementlerin alınması çok önemlidir. Çeşitli bitkilerden oluşan çay, bu maddelerin sağlanmasında yararlı olmaktadır. Bedene alınan mineraller, depolanmış atıklarla kimyasal reaksiyona girerek önceki bileşenlerinden çözülmelerine neden olur. Böylece serbest kalan asitlerin vücuttan terle, idrarla atılabilen tuzlara dönüşmesi olasılık durumundadır. Bitkisel besin tamamlayıcıları ile yada bazik ağırlıklı beslenme ile bolca alınan baz oluşturucu mineral maddelerle bu dönüşüm sağlanır. İnsan organizmasında yüzde 70 baz, yüzde 30 asitten oluşan bir denge olmalıdır. Bedendeki asit fazlalığında, beslenmeye destek olarak iyonize organik mercan kalsiyumu(CORAL CALCIUM) ,(CORAL CARE) bir litre suda bir paket eritilip, gün boyunca içilmesi normal asit –baz metabolizmasını dengeleyecektir.

Sunay Akın'dan

1827 yılında Almanya'nın Brandenburg kentinde Karl adında bir çocuk dünyaya gelir. Babası müzik öğretmeni olan Karl, aile içinde baş gösteren huzursuzluklardan dolayı bir Fransız yetimhanesine gönderilir. Daha sonra gemilerde miço olarak çalışır. Hamburg'tan kalkan bir gemiyle İstanbul'a giderken henüz 12 yaşındadır.

Gemi İstanbul'a geldiğinde denize atlayan Karl, Kız Kulesi'ne yüzerek kaçar. Kendisini kurtaran Kız Kulesi'nin bekçisine gemiye geri dönmek istemediğini söyler. İki ülke arasında küçük bir politik sorun yaşanır. Ama Osmanlı sadrazamı Ali Paşa sorunu çözer ve Karl'ı korumasına alır. Karl Mehmet Ali adını alır. Mehmet Ali, Kırım, Bosna ve Karadağ savaşlarından sonra 2. Abdülhamit döneminde paşa unvanı alır. Mehmet Ali Paşa, 1878 yılında imzalanan Berlin Antlaşması'nda Osmanlı'yı temsil eden üç kişiden biri olur. Almanca, Fransızca, Yunanca, Farsça ve Arapça dillerinde şiirler yazan Mehmet Ali Paşa'nın dört kızı olur. Paşa'nın Leyla adındaki kızının da bir kızı olur; Celile.

Celile bir erkek çocuk doğurur: Şair Nâzım Hikmet! Görüldüğü gibi Karl'dan Nazım'a uzanan hikâyenin gösterdiği gibi, Kız Kulesi'nin her zaman hikâyeleri vardır. Eğer Kız Kulesi Karl'ı kurtarmasaydı, Nazım olmayacaktı.

KÜÇÜK ŞEYLER ASLINDA BÜYÜK ŞEYLERDİR

- * En iyi şeyler küçük çıkınlarda taşınmıştır.
- * Küçük bir beden çoğu kez büyük bir ruha yataklık edermiş.
- * Ufak balıklar lezzetli olurmuş.
- * Ateşe küçük odunlar atılırsa alevler artarmış, büyük odunlar ateşi söndürebilirmiş .
- * Her küçük şey mutlaka işe yararmış, bir çok küçük bir büyük edermiş.
- * Sağanak dediğimiz küçük damlacıklardan ibaretmiş.
- * Ufacık bir yağmur kocaman bir toz bulutunu yok edebilirmiş.
- * Muazzam bir aydınlık küçük bir delikten görülebilirmiş.
- * Saman çöpü rüzgarın yönünü gösterirmiş.
- * Bütün hasat bir kıvılcım yüzünden elden gidebilirmiş.
- * Büyük bir geminin batması için küçük bir delik yeterli imiş.

- * Çok veren malından, az veren canından verirmiş.
- * Yükte hafif olmak pahada ağır olmaya engel değilmiş.
- * Deve büyükmüş ama ot yermiş, şahin küçükmüş ama et yermiş.
- * İnsan küçük bir adama iyiliği dokunduğu zaman cömertliği öğrenebilirmiş, büyük adama iyilik ederse öğreneceği şey ızdırap olurmuş.
- * Büyük adamın büyüklüğü devam ediyorsa bunun sebebi onun küçük adamlara gösterdiği ihtimam imiş.
- * Büyük makineleri küçük çarklar çalıştırmış.
- * Küçük başlangıçlar olmadan büyük sonuçların sağlandığı vaki değilmiş...

Haluk DURDU'nun katkısı ile

GANDHI 'DEN 7 GUNAH

Demek ki insanlar boşuna lider olmuyorlar. 7 Günah Gandi den başka hiç kimse tarafından bu kadar güzel özetlenemez her halde..

Gandi'nin 7 ölümcül günah listesi şöyle:

- *İlkesiz siyaset *(Politics without Principal)
- *Emeksiz zenginlik *(Wealth without Work)
- *Vicdansız haz *(Pleasure without Conscience)
- *Nitelsiz bilgi *(Knowledge without Character)
- *Ahlaksız ticaret *(Commerce without Morality)
- *İnsaniyetsiz bilim *(Science without Humanity)
- *Özverisiz ibadet *(Worship without Sacrifice)