



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2010 - 2011

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 24.08.2010

Toplantı No: 1654

Bülten No: 1281

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM;

Geçtiğimiz hafta sonu kulübümüz üyelerinden Reşat AYAN maalesef annesini kaybetti.Edirne Rotary Kulübü ailesi olarak kendisine başsağlığı diliyoruz

Pazartesi günü Governörümüz Ahmet KARA ve Bölge Sekreterimiz Ercan ARSLANBEK konuştuk. Hep birlikte yeni valimiz Gökhan SÖZER'i ziyaret ettik.Bu ziyarete Mimar Sinan Rotary Kulübü Başkanı Raşit GÜNAYDIN 'da katıldı.Edirne'de Rotary'nin bugüne kadar gerçekleştirdiği projeler ile Yapmayı planladığımız projeler hakkında Vali Gökhan SÖZER'e bilgi aktardık.Özellikle

2. asanblemizi de gerçekleştirmiş bulunuyoruz.Katılan tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.Sizlere daha önce de belirttiğim gibi 3. asanblemiz önümüzdeki hafta Salı günü Rotary evinde Governör yardımcımız Güray ERTEM'in katılımıyla gerçekleşecek.Hazırlıklarımızı bu yönde yapmamız gerekiyor.Hep birlikte güzel bir asamble olacağını düşünüyorum.

Yunanistan Kavala Rotary Kulübü'nün düzenlediği Uluslar arası Ryla Seminerine gidecek olan kardeşlerimiz ile ilgili son hazırlıklarımızı da tamamlamış bulunuyoruz.Kaya ZEYBEKOĞLU dostumuzun nezaretinde 3 Eylül günü saat 09.00'da Edirne Beykent Koleji önünden hareket edecekler.Kendilerine Uluslararası bir organizasyon olan Ryla Semineri hakkında Beykent Koleji'nde Halil ALTUĞ,Tamer BORAL ve Emre ALP bilgilendirmede bulundular.Ayrıca ev sahipliği için Halil Bey'e ve Yunanistan hakkında bilgi,lendirmede bulunan Seden Hanım'a da teşekkürlerimi sunuyorum.Katılımcı kardeşlerimiz daha şimdiden heyecan içersindeler.Döndüklerinde bir akşam kulübümüzde misafirimiz olacaklar.

Güzel günler geçirmeniz dileğiyle....

Serhad CEYLAN

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ : Bülent EGELİ – İsmail GÜMÜŞDERE – İsmet AÇIKGÖZ – Muzaffer MEMİŞ – Reşat AYAN

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ: Demirhan ÇAĞLAYAN – Emre ÜLKÜMEN – Hasan ALTUNTAŞ – Knanlı KARAKUŞ
Tarık ETKER

DEVAM DURUMU : **58.33**

MUTLU GÜNLERİMİZ : 28 AĞUSTOS Nükhet-Sedat ÖNENGÜT Evlilik Yıldönümü
28 AĞUSTOS Selma EGELİ Doğum günü
30 AĞUSTOS Güzin CİRAVOĞLU Doğum günü
30.AĞUSTOS Ayfer ALTUĞ Doğum günü KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız **31.Ağustos.2010 Salı Saat 21.00 de** Rotary Evinde .

Başkan : Serhad CEYLAN

Üye : Ümit MIHLAYANLAR

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter : Muzaffer MEMİŞ

Geç.D.B.: Cengiz BENAKMAN

Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

Sayman : Kaya ZEYBEKOĞLU

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

Kan Şekerini Bu 5 Mönüyle Düşür, Kilo Ver

Zayıflamaya giden yol kendini gün boyu tok hissetmekten ve bu sayede abur cuburlardan uzak durmaktan geçiyor. Kilit nokta ise kan şekerini düşük seviyede tutmayı becerebilmek.

Memorial Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Diyetisyen Yeşim Çelik'ten size yol gösterecek 5 örnek mönü.

Glisemik indeks nedir?

Glisemik İndeks (Gİ) yenilen herhangi bir besinin kan şekerini yükseltme yeteneği olarak tarif edilir. Gİ'i düşük besinlerden yemeniz halinde glikoz dolaşım sisteminize daha ağır ve küçük dozlarda girecek, pankreasınız da bunlarla başa çıkabilmek için azar azar insülin üretecektir. Biliyorsunuz, insülin hormonunun aniden salgılanması, kandaki şekerin yağ olarak depolanmasına yol açar. Bu da sizin kilo almanıza yol açacaktır.

1. Mönü

Kahvaltı

- 1-2 parça beyaz peynir
- 5-6 adet yeşil zeytin
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1-2 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık
- Kuşburnu çayı

Ara

- 1 avuç kiraz Öğle
- 4 köfte kadar balık buğulama
- *1-2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 kase az yağlı roka salatası

Ara

- Probiyotik yoğurt Akşam
- 1 porsiyon zeytinyağlı enginar
- 1 kase yoğurt
- 1 ince dilim buğday ekmeği •1 kase mevsim salatası

Ara

- 1 dilim çavdar ekmeği
- 1 dilim dil peyniri
- 1 bardak yarım yağlı süt

Enginar ve roka, posalı içerikleri sayesinde kan şekerinin daha yavaş yükselmesini sağlar. Ayrıca beslenme düzeninizde mutlaka ara öğünlere yer vermeniz gerekiyor. Ara öğünler hem kan şekerinizin düşmesini engelleyecek hem de metabolizmanızın çalışmasını devam ettirecek.

2. Mönü

Kahvaltı

- 2 yumurtalı az yağlı omlet
- 1-2 dilim kepekli ekmeğin
- Domates, maydanoz, biber
- Taze sıkılmış havuç ve elma suyu

Ara

- 3-4 adet yulaftı bisküvi
- Rezene çayı

Öğle

- 1 porsiyon mercimek çorba
- Mevsim salatası
- 1 kase yoğurt
- 1 dilim çavdar ekmeği

Ara

- 1 avuç fındık
- 4 adet kayısı

Akşam

- 150 gram ızgara et (tavuk-hindi)
- Ayran
- Mevsim salatası Ara
- 10 adet yeşil erik

- 1 su bardağı yarım yağlı süt

Kuru baklagiller, kepekli makarna ve ekmeğin, lifli meyveler ve sebzeler glikoz yönünden oldukça düşüktür. Bu besinlerden yemeniz halinde kan şekerinizin, ani çıkışı ve düşüşlerinin yarattığı etkilerden kurtulmuş olursunuz. Bu sayede vücudunuzun besinleri yağ olarak depolamasını önlersiniz.

3. Mönü

Kahvaltı

- 1 bardak süt
- Tahıl gevreği
- 1 yemek kaşığı kuru üzüm

Ara

- 1 orta boy şeftali Öğle
- Izgara köfte

- Salata
- Ayran
- Tam buğday ekmeği

Ara

- 4 adet kırmızı erik

Akşam

- Zeytinyağlı kereviz
- 1 porsiyon kepekli makarna
- Cacık
- Mevsim sebzeleri (1 top yeşil salata, roka, tere, bol maydanoz, 10 adet kurutulmuş domates, 1/2 beyaz turp rende)

Ara

- 1 dilim karpuz
- 1 dilim peynir

Ara öğünlerde tercih olarak meyve suyu yerine taze meyve tüketmelisiniz. Zira taze meyve içerdiği posadan dolayı kan şekerinin çok hızlı yükselmesini engeller. Çok hızlı yükselmeyen kan şekeri de çok hızlı düşmez. Bu da buzdolabı karşısında cereyan edecek açlık krizlerini engeller.

4. Mönü

Kahvaltı

- 1-2 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytin ezmesi
- 1-2 ince dilim yulaf ekmeği
- Yeşil çay

Ara

- 4 adet kırmızı erik Öğle
- 1 porsiyon kıymalı taze fasulye
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- 1 kase cacık
- 1 ince dilim çavdar ekmeği
- 1 kase karışık az yağlı salata

Ara

- Kepekli bisküvi
- Bitki çayı

Akşam

- 1 kase ezogelin çorba
- 1 kase yoğurt
- 1-2 dilim tam buğday ekmeği
- 1 kase karışık az yağlı salata

Ara

- 1 su bardağı süt
- 1 orta boy şeftali

Lif içeriği yüksek olan besinlerin glise- mik indeksleri düşüktür. Yetişkinler için günlük önerilen lif miktarı ortalama 25-30 gramdır. Yeşil yapraklı sebzeler, narenciye meyveler, kuru baklagil yemekleri ve tam buğday unundan yapılmış ekmekler lif oranı içeriği açısından zengindir.

5. Mönü

Kahvaltı

- Menemen
- 2 dilim tam buğday ekmeği
- Biber, maydanoz, salatalık
- Taze sıkılmış 1 bardak meyve suyu

Ara

- 2 adet kuru incir
- 2 adet tüm ceviz

Öğle

- Izgara tavuk
- 1 porsiyon bulgur pilavı
- Cacık
- 1 kase az yağlı marul salatası

Ara

- 1 dilim cevizli kek
- 1 bardak az şekerli limonata

Akşam

- Hellim peynirli salata
- 1-2 dilim esmer ekmek
- 1 bardak ayran

Ara

- 1 küçük boy muz
- Bir bardak tarçınlı süt

Beslenme planında ara öğünlerde tüketeceğiniz kuru meyveler, tahıllı kekler, az şekerle hazırlanmış limonata gibi besinler tatlı ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olur. Bu sayede çikolata, pasta, gofret gibi Gİ'si yüksek besinlerin ihtiyacını hissetmemiş olursunuz.

TARİHTEN ANEKDOTLAR

1. Bir toplantıda bir genç Mehmet Akif` i küçük düşürmek ister:

- `Afedersiniz siz veteriner misiniz?` Mehmet Akif hiç istifini bozmadan şöyle yanıtlar:

- `Evet bir yeriniz mi ağrıyordu?`

2. Büyük İskender'e "gölge etme başka ihsan istemem" diyen ünlü filozof Diyojen bir gün çok dar bir sokakta zenginliğinden başka hiçbir şeyi olmayan kibirli bir adamla karşılaşır. İkisinden biri kenara çekilmedikçe geçmek mümkün değildir.

Mağrur zengin hor gördüğü filozofa:

"Ben bir serserinin önünden kenara çekilmem" der.

Diyojen kenara çekilerek gayet sakin şu karşılığı verir:

"Ben çekilirim."

3. Sokrates ve eşi bir türlü iyi geçinemez. Bir gün eşi Sokrates`e verip veritirip ağzına geleni söyler. Bakmış kocası hiç bir tepki göstermiyor; bir kova suyu alıp başından aşağı boşaltır.

Sokrat gayet sakin:

- `Bu kadar gök gürültüsünden sonra bir sağanak0 bekliyordum` der.

4. Bernard Shaw ile Churchill hiç geçinemez ve sık sık birbirlerini iğnelenler. Bernard Shaw bir oyununun ilk gecesine Churchill`i davet eder ve davetiyeye de bir pusula iliştirir:

- `Size iki kişilik davetiyeye gönderiyorum. Bir dostunuzu alıp gelebilirsiniz. Tabii dostunuz varsa.`

Churchill hemen cevap gönderir:

- `Maalesef o gece başka bir yere söz verdiğim için oyununuzu seyretmeye gelemeyeceğim. İkinci gece gelebilirim ama, tabii oyununuz ikinci gece de oynarsa.`

5. Bir gün Eflatun talebelerinden birini kumar oynarken yakalamış ve şiddetle azarlamış. Talebesi:

- `İyi ama ben çok az bir paraya oynuyordum` diye itiraz edecek olunca

Eflatun cevap vermiş:

- `Ben seni kaybettiğin para için değil kaybettiğin zaman için azarlıyorum.`

6. Meşhur bir filozofa:

- `Servet ayaklarınızın altında olduğu halde neden bu kadar fakirsiniz?` diye sorulduğunda:

- `Ona ulaşmak için eğilmek lazım da ondan` demiş.

7. Kulaklarının büyüklüğü ile ünlü Galile` ye hasımlarından biri:

- `Efendim` demiş `Kulaklarınız bir insan için biraz büyük değil mi?`

Galile

- `Doğru` demiş `Benim kulaklarım bir insan için biraz büyük ama seninkiler bir eşek için fazla küçük sayılmaz mı?`

8. Yavuz Sultan Selim birçok Osmanlı padişahı gibi sefere çıkacağı yerleri gizli tutarmış. Bir sefer hazırlığında vezirlerinden biri ısrarla seferin yapılacağı ülkeyi sorunca

Yavuz ona:

- `Sen sır saklamayı bilir misin?` diye sormuş.

Vezir:

- `Evet hünkarım bilirim` dediğinde Yavuz cevabı yapıştırmış:

- `İyi ben de bilirim.`

9.. Bir şemsiye tamircisi yazmış olduğu türleri incelemesi için Sheaksper'a gönderdiğinde ünlü yazarın cevabı şu olur:

- Dostum siz şemsiye yapın, hep şemsiye yapın, sadece şemsiye yapın..

10 .Dostlarında biri Fransız kralı 15. Lui' ye:Majesteleri demiş.

- Akıl vergisi almayı hiç düşündünüz mü?Hiç kimse budalalığı kabul etmeyeceğine göre herkes böyle bir vergiyi seve seve öder.

Kral alaylı alaylı gülerek:

- Hakikatten enteresan bir fikir cevabını vermiş. Bu buluşunuza karşılık sizi akıl vergisinden muaf tutuyorum.

11. Fransa hükümet ricalinden biri Napolyon` un bir muharebede tenkide kalkışıp parmağını harita üzerinde gezdirerek:

Önce şurasını almalıydınız sonra buradan geçerek ötesini zaptetmeliydiniz gibi fikirler belirtmeye başlayınca Napolyon:Evet demiş. Onlar parmakla alınabilseydi dediğin gibi yapardım.

12. İdam edilmek üzere olan bir mahkuma diyeceğin bir şey var mı? diye sorduklarında:

- Bu bana iyi bir ders oldu!!

13. Sultan Alparslan 27 bin askeriyle Bizans topraklarında ilerlerken keşife gönderdiği askerlerden biri huzuruna gelip telaşla:300 bin kişilik düşman ordusu bize doğru yaklaşıyor der.

Alparslan hiç önemsemeyerek şöyle der: Biz de onlara yaklaşıyoruz.

14. Bir filozofa sormuşlar: Şansa inanır mısınız?

Filozof : Evet yoksa sevmediğim insanların başarısını neyle açıklardım

15. Sokrat Ölüme mahkum edildiğinde eşi:Haksız yere öldürülüyorsun diye ağlamaya başlayınca

Sokrat:Ne yani demiş. Birde haklı yere mi öldürülseydim!

16. Churchill avam kamarasında konuşurken muhalif partiden bir kadın milletvekili Churchill` e kızgın kızgın şöyle seslenir:

- `Eğer karınız olsaydım kahvenizin içine zehir karıştırırdım.`

Churchill oldukça sakin kadına döner ve lafı yapıştırır: -

`Hanımefendi eğer karım siz olsaydınız o kahveyi seve seve içerdim.`

HALİL ALTUĞ'un katkısı ile